
DouzQuinz
Guide d'information destiné aux jeunes de 12 à 15 ans

INTRODUCTION

« Un adolescent, c'est quelqu'un qui veut se révolter. C'est quelqu'un qui cherche ce qu'il va devenir. À l'adolescence, on a plusieurs problèmes. **Le premier problème, c'est avec ses parents.** On s'entend plus avec ses parents, on se dispute. On sait pas pourquoi, ça vient comme ça, du jour au lendemain. **Le deuxième problème, c'est les filles.** Les filles nous font retourner le cerveau, c'est à devenir fou. Les filles, elles me font devenir fou. **Et le troisième problème, c'est ce qu'on va devenir.** C'est les trois gros problèmes de l'adolescent. » Voilà ce que pense Léo, 15 ans.

Si terrible d'être ado? N'empêche, des questions, tu dois t'en poser pas mal, non? Sur ton corps qui change, tes nouvelles émotions, le regard des autres, l'école, les sorties... Et des réponses, tu peux en trouver dans ce guide spécialement conçu pour toi. Sans épuiser le sujet, il te donne de nombreuses informations sur des thèmes susceptibles de t'intéresser, des petits conseils et même des pistes pour en savoir encore plus.

Si tu préfères surfer sur le net, tu peux consulter le site développé parallèlement à cette brochure:

www.douzquinz.be

Pour davantage d'informations, des news et des bonnes adresses!

Bonne lecture et bon surf ;-) !

;-)

Légende

Cap sur le dico : tu as déjà entendu ce mot-là quelque part, mais tu ne sais pas exactement ce qu'il signifie? Pas de problème, « Cap sur le dico » t'explique les notions et les termes compliqués.

Ciné Jeunes : un thème t'intéresse? Tu voudrais creuser le sujet? Un ensemble de films documentaires et de fiction te sont proposés dans ce guide pour prolonger la réflexion tout en passant un bon moment cinéma. Tous ces films sont disponibles à la location en médiathèque (**www.lamediatheque.be**). Tu trouveras la cote correspondante en fin de notice.

Pour en savoir plus : tu as besoin de parler à quelqu'un? D'obtenir des renseignements plus précis ou un encadrement personnalisé? Le répertoire « Pour en savoir plus » te fournit une liste de lignes d'appel, d'organismes et de sites web, selon tes besoins.

Témoignages : l'AMO Samarcande recueille, via ses émissions radio Samarc'ondes et Carnet de route, des témoignages de jeunes sur toutes sortes de thématiques. Un bon moyen de savoir ce que pensent les autres ados de ton âge. Pour écouter en ligne les émissions intégrales ou des morceaux choisis, rends-toi sur **www.samarcande.be**, rubrique « Ado Audio ».

Nos coups de cœur : ♥

Les * indiquent l'application de la nouvelle orthographe.
Plus d'infos à ce sujet sur **www.languefrancaise.cfwb.be**

Présentation du CIDJ



DouzQuinz.be / douzquinz.be est un guide d'information destiné aux jeunes de 12 à 15 ans, réalisé par le CIDJ. Le Centre d'Information et de Documentation pour Jeunes est une Organisation de Jeunesse reconnue par la Communauté française, active dans l'information jeunesse, et une fédération de centres d'information pour jeunes, répartis dans la Communauté française.

Notre mission?

Offrir une information de qualité aux jeunes et sur les jeunes, via:

- la production de fiches et de dossiers,
- la production d'outils pédagogiques à destination des enseignants, des éducateurs et des animateurs,
- la formation à destination de jeunes et d'intervenants sociaux,
- la représentation institutionnelle des centres affiliés au CIDJ.

Plus d'infos sur **www.cidj.be**

Sommaire

I. MOI, MOI, MOI

UN NOUVEAU CORPS: QU'EST-CE QUI CHANGE? 16

Qui je deviens? Qui c'est dans mon miroir? 16
➤ Des kilos et des centimètres 17
➤ Je bourgeonne! Stop à l'acné! 17
➤ Grasse tignasse en état de trans 18
➤ Les poils, ça me hérisse! 18
➤ Haleine: à l'aide! 19

Côté filles 20
➤ Les seins 20
➤ Les organes sexuels 20
➤ Les règles 21

Côté garçons 23
➤ La voix 23
➤ Les organes sexuels 23

SE SENTIR BIEN DANS SA TÊTE 25

Ma « crise » 25
➤ Ceci n'est pas une crise d'adolescence! 25
➤ Si ce n'est pas une crise, c'est quoi alors? 26
➤ J'suis ado et j'vais bien: normal, docteur? 26

L'estime de soi: combien je m'aime? 27

Blues, déprime et dépression 28
➤ Qu'est-ce que je ressens? 28
➤ Comment m'en sortir? Au pays des « psys »... 28

J'me fais du mal; ça m'fait du bien: scarifications et autres 30

Mon rapport à la mort 31
➤ Regard sur ma propre mort 31
➤ La prise de risque: même pas peur! 31

➤ Le suicide: quand la douleur est trop forte 32
➤ Regard sur la mort de l'autre: faire le deuil 33

Rêve d'avenir: y a-t-il une vie après l'adolescence? 34

CINÉ JEUNES 36

SE SENTIR BIEN DANS SON CORPS 37

Péter la forme... pas que des mots! 37
➤ À ta santé! 37
Quelques règles élémentaires 37
Coucou, Docteur! 38
Accès réservé aux filles uniquement 38
Bien dans ton assiette 39
➤ Move your body! 43
➤ Après l'effort, le réconfort 44

Assuétudes: alcool, tabac, cannabis & co 45
➤ Des drogues, des dures, des douces 45
Une drogue, c'est quoi? 45
Des « dures » et des « douces » 46
➤ Pourquoi (ne pas) se droguer? 46
➤ Drogues et lois 48
➤ Alcool, number one 50
➤ Tabac 51
➤ Cannabis 52

La maladie 53
➤ Le choc de l'annonce 53
➤ Pourquoi c'est la galère? 53
➤ Les sorties de secours 54
➤ Vivre avec la maladie d'un autre 55
Ton frère ou ta sœur est malade 55
Un de tes parents est malade 55
Un de tes amis est malade 55
➤ Un cas précis: les troubles du comportement alimentaire 56
T.C.A.? 56

Un petit régime: inoffensif? 56
En sortir: un fameux défi! 56

Le handicap, une autre façon d'être 57
➤ Handicap et adolescence, pas incompatibles! 57
En mal d'identité? 57
En route vers plus d'autonomie 58
➤ Vivre avec le handicap d'un autre 59

CINÉ JEUNES 60

SE SENTIR BIEN FACE AUX AUTRES 61

Apparences 61
➤ Ce corps qui me trahit 61
➤ Des beaux, des laids: comment m'accepter? 61

Look: s'affirmer ou se cacher? 62
➤ Qu'est-ce qu'il cache, mon look? 62
➤ Cool, mon look 62

Modifications corporelles: piercing, tattoo et associés 64
➤ Pourquoi ces marques sur ma peau? 64
➤ Un papillon sur mon épaule ou un anneau dans ma bouche? 64
➤ Tuyaux pour éviter les p'tits bobos et les grosses emmerdes 65

CINÉ JEUNES 66

POUR EN SAVOIR PLUS: SITES WEB ET ORGANISMES 67

II. MOI ET LES AUTRES

L'AMITIÉ À L'ADOLESCENCE ... 72

Moi dans tout ça? ... 72
- Le regard des autres ... 72
- Qui suis-je? ... 72

Amitié, mode d'emploi ... 74
- C'est quoi un/e ami/e? ... 74
- Comment se faire des amis? ... 75
- Amitié entre filles et garçons: rêve ou réalité? ... 76

Seul ou en bande? ... 77
- Faire partie d'une bande: « Dis-moi qui tu fréquentes; je te dirai qui tu es! » ... 77
- La solitude, normale à mon âge? ... 78
- Je suis rejeté/e, pourquoi? ... 78
  - Bouc émissaire et tête de turc ... 78
  - Comment réagir? ... 79

Amitiés et coups durs ... 80
- Amis ennemis: les conflits ... 80
  - Comment réagir? ... 81
  - Renouer le dialogue ... 81
- Un/e pote pas au top? Que faire? ... 82
  - Concrètement? ... 82

CINÉ JEUNES ... 83

LOVE, LOVE, LOVE... ... 84

Être ou ne pas être... amoureux? ... 84

« Tomber » amoureux/se ... 84

Tuyaux pour les apprentis amoureux ... 85
- Comment déclarer sa flamme et créer la petite étincelle? ... 85
  - Fais-toi confiance ... 85
  - Au même endroit au même moment ... 85
  - Voir et être vu/e ... 85

Les premiers mots 85
Une fois le contact établi 86
L'humour, ton allié 86
Différents scénarios possibles 86
➤ **Sortir avec quelqu'un** 87
➤ **L'art du râteau... ou les ratés de Cupidon** 88
J'te kiffe / Toi, pas 88
Tu m'kiffes / Moi, pas 88
Homo, hétéro & co: chacun son kif! 89
Moi, hétéro? 89
Peut-être homosexuel/le? Ou alors bissexuel/le? 89
Prendre son temps 90
La société face à l'homosexualité 91

Désir, plaisir & amour... Faire l'amour la première fois 92
➤ **Le plaisir... en solitaire** 92
➤ **Le plaisir... partagé** 92
➤ **Quand est-on prêt pour faire l'amour la première fois?** 93
Savoir pourquoi tu décides de faire l'amour 93
Savoir comment tu veux que ça se passe 93
➤ **Et la loi, elle dit quoi?** 94

Être amoureux = aimer? 95
➤ **Des étapes, des états et des sentiments différents** 95
Tout feu tout flamme 95
S'apprivoiser 95
I love you 96
Amour forever? 96

Les relations amoureuses, toujours au beau fixe? 97
➤ **Des hauts et des bas** 97
➤ **C'est parce que je t'aime que je suis méchant/e avec toi....** 97
➤ **Stop ou encore?** 99
Stop: rompre 99
Stop: se faire larguer 99
Stop: redémarrer 99

CINÉ JEUNES 83

SEXUALITÉ & AMOUR PHYSIQUE... 101

La sexualité, c'est quoi au juste? 101
➤ La sexualité est partout! 101
La pornographie et les jeunes: c'est grave, Docteur? 102
➤ Avec qui parler de sexualité? 104

Venons-en au fait: les rapports sexuels à la loupe 105
➤ « Faire l'amour »: la « théorie de la pratique » 105
Les préliminaires 105
La pénétration 106
L'orgasme 106
La détente 106

➤ Une seule manière de faire l'amour? 107
Est-ce qu'on doit tout faire? 107
Des hauts et des bas 107

Au 7e ciel... et les pieds sur terre! 108
➤ Connaitre* les risques 108
Les I.S.T. 108
Symptômes 109
Prévention et vaccins 109
ZOOM sur la plus connue des I.S.T. 109
Grossesse: désir ou accident? 109
➤ Se protéger contre les I.S.T. 110
Protection***: le préservatif 110
➤ Se protéger contre une grossesse non désirée 111
Plein de méthodes différentes 111
Les méthodes contraceptives foireuses : OGINO et le retrait 112
➤ Si tu as/vous avez déconné... 112
Test VIH/HIV & dépistage I.S.T. 112
Pilule du lendemain 113
I.V.G. ou grossesse assumée? 113

Quand ça dérape... 114
➤ Ton corps t'appartient... 114
➤ Violences sexuelles 114

➤ Ça n'arrive qu'aux autres? 114
➤ Quand l'auteur de ces violences est un membre de la famille 115
➤ Pour mettre fin à une situation de violence sexuelle 116

CINÉ JEUNES 117

FAMILLE, MODE D'EMPLOI... 118

Un seul modèle? 120
➤ La famille « classique » 120
➤ La famille monoparentale 120
➤ La famille recomposée: les tiens, les miens, les nôtres 120
Dur, dur, la recomposition familiale 120
➤ La famille homoparentale 121

L'autorité parentale, la loi et moi 122

Ils ne me comprennent pas! 124
➤ Guéguerres et prises de bec 125
➤ Communiquons! 124

Des situations particulières 126
➤ Séparation ou divorce: ça n'arrive pas qu'aux autres 126
➤ Mes parents et moi, pas sous le même toit 127
La tutelle 127
En I.P.P.J. 127
En internat 127
➤ L'abus des parents: maltraitance physique, sexuelle et psychologique 128
➤ La fugue 130

CINÉ JEUNES 131

POUR EN SAVOIR PLUS: SITES WEB ET ORGANISMES 132

III. MOI ET L'ÉCOLE

L'ENSEIGNEMENT EN COMMUNAUTÉ FRANÇAISE 136
L'obligation scolaire 137
➤ À quoi ça sert, l'école? 138
➤ Que se passe-t-il si l'on ne respecte pas l'obligation scolaire? 139
L'organisation de l'enseignement secondaire 140
➤ Le premier degré 140
➤ Les deuxième et troisième degrés 141

LE CHOIX DE L'ÉCOLE 142
Choisir une école, pas à la légère! 143
L'internat 144

LES DIFFICULTÉS DU PARCOURS SCOLAIRE 145
Le redoublement 145
L'exclusion scolaire 145
Le changement d'école 146

LA VIE SOCIALE À L'ÉCOLE 145
Être nouveau/elle: génial ou pénible? 147
La mixité sociale 148
Quelques problèmes 149
➤ L'absentéisme 149
➤ Le racket 150
➤ Le jeu du foulard 150
Et quelques solutions 151
➤ L'aide dans ton école 151
➤ Les services d'aide en dehors de l'école 152

CINÉ JEUNES 153

POUR EN SAVOIR PLUS: SITES WEB ET ORGANISMES 154

IV. MOI ET MA PLANÈTE TEMPS LIBRE

PLANÈTE TEMPS LIBRE « POUR LE FUN » ... 158

Tu t'ennuies? Y'a rien à faire? Et ça alors... ... 158

Après les cours ... 159
- ➤ Encore envie d'apprendre? ... 159
- ➤ Les organisations de jeunesse, c'est quoi ça? ... 160
  - Les O.J. (Organisations de Jeunesse) ... 160
  - Les mouvements de jeunesse ... 160
  - Les maisons de jeunes ... 161
  - 4, 3, 2, 1, partez! Les sports ... 161

Devant mon écran ... 162
- ➤ Ordi, mon ami ... 162
  - Les logiciels ... 162
  - Les logiciels libres ... 162
- ➤ Internet, un truc de ouf! ... 163
  - Les moteurs de recherche ... 163
  - Les forums ... 163
  - Les chats ... 163
- ➤ Sur la toile: mes droits, mes devoirs ... 165
  - Mon mail, mon blog, mon profil ... 165
  - Le respect ... 166
  - Le cyber-harcèlement ... 166
  - Téléchargement intelligent - Les droits d'auteur ... 167
  - I play the game ... 167
- ➤ Les dépendances à l'écran ... 168

Ce soir... ... 169
- ➤ On sort! ... 169
  - En avant la culture ... 169
  - Et le retour? ... 169
- ➤ On reste! ... 170
  - Music ... 170
  - La Médiathèque ... 170

Bouquiner, c'est cool! 171
Jouer, pas pour les gamins! 171

Money money… 172
➤ Gagner de l'argent? 172
➤ Je gère! 172
➤ Shopping: acheter tout plein ou acheter malin? 173
➤ Dis-moi comment tu consommes et je te dirai qui tu es. 173

CINÉ JEUNES 175

TOI, UN CRACS? 176

C'est quoi un CRACS? … 176
C comme CITOYEN 177
R comme RESPONSABLE 178
A comme ACTIF 179
C comme CRITIQUE 180
S comme SOLIDAIRE 181

1 CRACS informé en vaut 2 … 182
➤ Bruxelles, capitale de l'Europe! 182
➤ Le pays dans lequel tu vis… la Belgique! 184
La Belgique: 1, 2 & 3 pouvoirs! 186
➤ Et le monde, comment il « tourne »? 188
➤ Comment mieux faire tourner le monde? 190
Et si on se développait… durablement? 190
Et toi là-dedans, tu fais quoi? 191

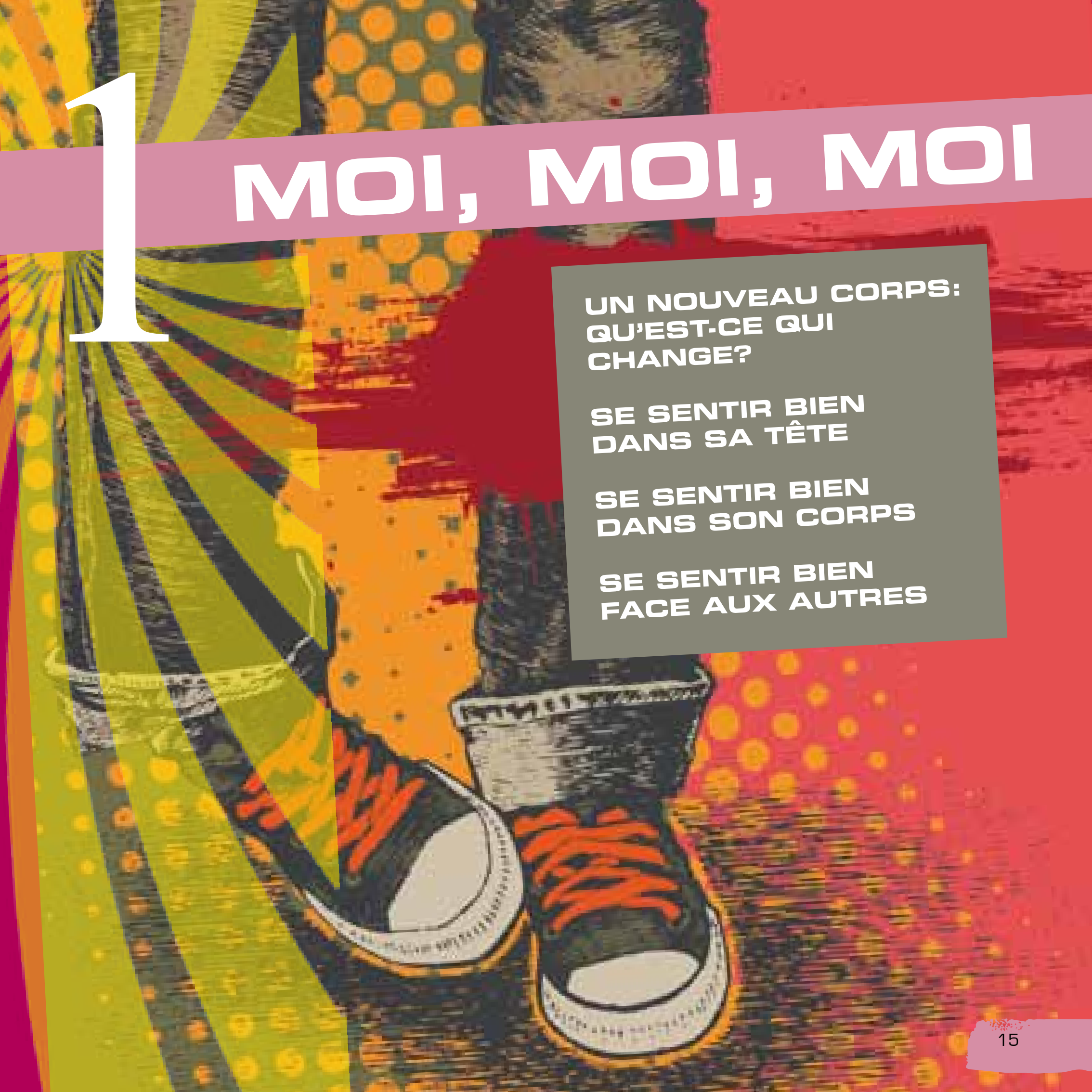
Action! 1001 moyens de devenir un CRACS!!!! … 192

Qui peut t'aider à devenir un CRACS? … 194

CINÉ JEUNES 195

POUR EN SAVOIR PLUS: SITES WEB ET ORGANISMES 196





1 MOI, MOI, MOI

UN NOUVEAU CORPS: QU'EST-CE QUI CHANGE?

SE SENTIR BIEN DANS SA TÊTE

SE SENTIR BIEN DANS SON CORPS

SE SENTIR BIEN FACE AUX AUTRES

UN NOUVEAU CORPS : QU'EST-CE QUI CHANGE?

Qui je deviens? Qui c'est dans mon miroir?

L'heure a sonné pour toi de voir se pointer Dame Puberté... avec son lot de bouleversements. Et c'est parti pour une métamorphose spectaculaire: boutons, poils, cheveux gras... Rien ne t'est épargné sur le périlleux parcours de l'adolescence. Ces changements te perturbent? Normal! Comment se reconnaitre* quand on a l'impression de voir une autre personne que soi devant le miroir? Et pourtant, c'est bien toi... avec dix, quinze, vingt centimètres de plus, du poil au menton ou les seins qui pointent. La faute à qui?

La faute aux hormones sexuelles! Eh oui, jusqu'alors inactifs, ces petits « messagers chimiques » se réveillent: ils envoient des infos au cerveau qui commande à son tour différentes fonctions de l'organisme. C'est pour ça que ton corps se met à changer, principalement pour affirmer sa sexualité. Quand? Les filles sont concernées plus tôt que les garçons: vers 10-12 ans, elles voient apparaitre* les premières modifications, tandis que les garçons doivent attendre 12 à 14 ans. Le voyage va durer environ cinq ans.

Ton physique n'est pas le seul touché par l'action des hormones. Ton esprit évolue également: nouveaux centres d'intérêt, envie de liberté, sensations jusque-là inconnues... **(voir « Se sentir bien dans sa tête », p.25)** Tu as envie de séduire, le regard des autres devient super important pour toi. C'est aussi le moment des premiers émois: tu tombes amoureux/se, tu explores certaines parties intimes de ton corps et tu découvres la masturbation **(voir « Le plaisir en solitaire », p.92)** Ce n'est pas dégoutant*, sale, répugnant ou maladif! C'est... na-tu-rel.



➤ Des kilos et des centimètres

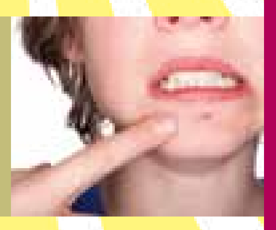
Vingt centimètres! C'est à peu près ce que tu devrais prendre au cours de ta puberté! Enfin, tout dépend des personnes. Certains resteront petits, d'autres resteront petits... longtemps, mais prendront quinze centimètres en un an! Peu importe, à chacun son rythme et à chaque taille son charme. En règle générale, vers 18-20 ans, tu seras fixé sur ta taille définitive.
Et les kilos? Tu en prends aussi, proportionnellement aux centimètres gagnés.

➤ Je bourgeonne! Stop à l'acné!

Halte aux préjugés: l'acné n'est pas une maladie, pas plus qu'elle n'est due à une alimentation trop grasse, ni à une activité sexuelle trop intense, ni à un manque d'hygiène. Voilà, c'est dit.
Si t'as l'impression de ressembler à ton clavier d'ordinateur – 8 jeunes sur 10 sont concernés –, c'est parce que des glandes sébacées, sous la peau du visage, du dos et de la poitrine, produisent une substance grasse appelée « sébum ». Celle-ci s'accumule en certains endroits (le nez et le front surtout) jusqu'à former les points noirs. Ce sont eux qui, en s'enflammant, vont donner les boutons... que tu t'empresseras de percer et de presser. À tort, car ils risquent de s'infecter.

Tu veux déclarer la guerre à tes boutons? Tu veux les faire souffrir autant qu'ils te font souffrir? Un peu de stratégie s'impose: NE FAIS RIEN! Ou plutôt, rien qui puisse endommager ta peau:

- ne chipote pas;
- lave-toi matin et soir avec un savon doux (au pH neutre);
- utilise une serviette propre;
- évite le soleil, ainsi que les chocolateries et autres gourmandises;
- les filles supprimeront en plus les crèmes grasses et autres produits cosmétiques trop couvrants qui empêchent la peau de respirer.



En cas d'acné sévère, tu peux consulter un dermatologue. En tant que médecin spécialiste de la peau, il pourra te conseiller un traitement approprié. Dans tous les cas, un maitre-mot*: **PATIENCE**.

➤ Grasse tignasse en état de trans

En plus des boutons, tu dois encore composer avec d'autres petits désagréments. Les fameuses glandes sébacées, déjà responsables de l'acné, agissent aussi au niveau du cuir chevelu. Résultat: au bout de deux, trois jours, ta belle crinière façon « l'Oréal parce que je le vaux bien » s'est transformée en une tignasse immonde et poisseuse. **Un remède efficace?** Comme pour l'acné, pas de précipitation. Un shampooing deux fois par semaine à l'eau tiède, avec un rinçage à l'eau froide pour les plus courageux, un séchage à l'air libre (sans sèche-cheveu*) devraient faire l'affaire.

Histoire de compliquer un peu plus tes plans drague, les glandes sudoripares se joignent à la fête de la puberté et te mettent en trans(piration). On n'est pas tous égaux devant la sueur; certains transpirent plus ou plus vite que d'autres. Pour éviter de rentrer dans le cercle pas très glam' des nauséabonds, un déo et/ou un antitranspirant ne résolvent pas tout! Alors, laisse tes vêtements synthétiques au vestiaire et investis plutôt dans une hygiène corporelle irréprochable.

➤ Les poils, ça me hérisse!

Les hormones sexuelles, toujours elles, se mettent en quatre pour te donner chaud en hiver. Et c'est ainsi qu'apparaissent tes premiers poils. Sur les jambes, sous les bras, sur tes parties intimes... et en abondance variable.

Les garçons verront leur lèvre supérieure se couvrir d'un fin duvet, suivi quelques années plus tard d'une barbe naissante (vers 16 ans). Il est temps pour toi de sacrifier au rituel matinal du rasage. Rasoir jetable ou électrique? Gel ou mousse? À toi de voir, selon tes gouts*. Demande éventuellement des conseils auprès de tes pairs et de ton père.





Pour **les filles** se pose la question de l'épilation. Soit tu assumes – et c'est tout à ton honneur –, soit tu te dis « Vraiment, j'peux pas ». Dans ce cas, plusieurs solutions s'offrent à toi et chacune possède ses avantages et ses inconvénients. Ultra rapides, le rasage ou la crème dépilatoire restent une solution d'urgence. Tout aussi rapide est la repousse du poil, dru et plus foncé. Brrr! Moins douillette? L'épilation électrique ou celle à la cire, bien que plus douloureuses, te laissent un répit de deux à trois semaines. Ces deux dernières méthodes sont conseillées en cas de pilosité abondante.

➤ Haleine: à l'aide!

La mauvaise haleine: l'ultime fléau du monde ado. À nouveau, **tout le monde n'est pas concerné**, mais ça peut arriver.
Qu'est-ce qui provoque donc cette odeur fétide qui semble remonter tout droit du fond de tes entrailles? Les causes sont multiples: une mauvaise hygiène buccale, le tabac, certains aliments, la digestion difficile, les sinusites et autres rhinopharyngites...



Et comme à chaque problème, il y a une solution, les voici: **se brosser fréquemment les dents** et faire des bains de bouche si nécessaire (mais sans abus), **arrêter de fumer, éviter l'ail, l'ognon* ou encore le café**, soigner la digestion difficile, appliquer des traitements locaux pour les rhumes et autres refroidissements... Quant à la solution d'urgence du type « J'ai rendez-vous avec THE super mec/nana de l'école juste après avoir englouti un méga sandwich au salami », il reste toujours les bonbons à la menthe!



Côté filles

Côté filles

➤ Les seins

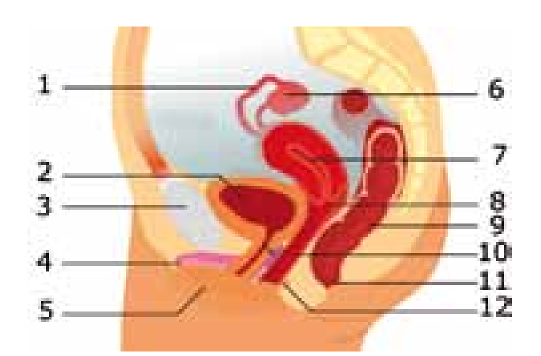
Tes seins pointent le bout de leur nez. En fait, la glande mammaire se développe sous le mamelon et l'aréole, qui deviennent plus foncés. C'est un des tout premiers signes de ta puberté. Tu ressens parfois des douleurs? C'est normal, surtout avant les règles.

Toutes les poitrines diffèrent. À chacune la sienne: petite, grosse, bien droite ou pendante, ronde ou en forme de poire... Souvent aussi, les seins sont asymétriques: les gauchères développeront davantage leur sein gauche, et les droitières, le droit! Pas d'inquiétude donc à ce sujet!

Par contre, tu n'échappes pas à ce principe: « un bon soutien pour un bon maintien ». Et des **soutifs**, il y en a de toutes les couleurs, de tous les styles et de toutes les tailles. Tu l'as déjà sans doute remarqué, la taille d'un soutien-gorge répond à une dénomination bien précise. Un 70 A n'est pas un 95 C! Le nombre (depuis 70 jusqu'à plus de 100) indique la taille, c'est-à-dire la mesure du torse juste en-dessous de la poitrine. La lettre signale le « bonnet » ou volume des seins.

➤ Les organes sexuels

1. Trompes de Fallope
2. Vessie
3. Symphyse pubienne (Os pubien)
4. Clitoris
5. Méat urétral
6. Ovaire
7. Utérus
8. Col de l'utérus (Cervix)
9. Rectum
10. Vagin
11. Anus
12. Orifice vaginal

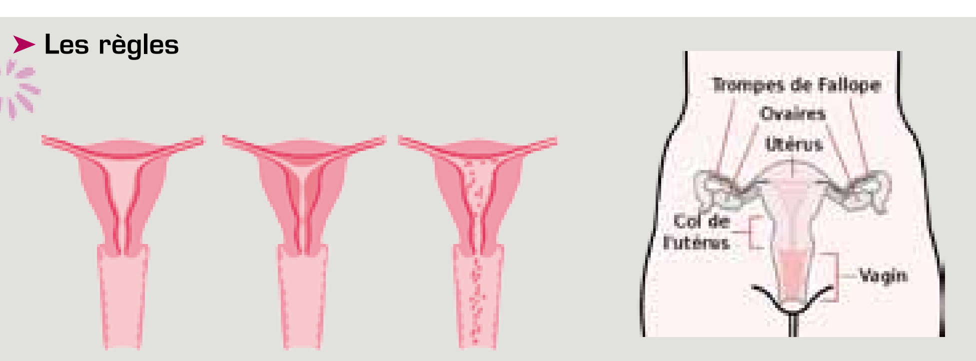


À l’extérieur, des replis de peau appelés « grandes et petites lèvres » constituent une protection importante contre les infections. De bons gardes du corps, en quelque sorte! Elles dissimulent l'entrée du vagin et le clitoris. Ce dernier, un petit morceau de chair, constitue une zone très sensible qui procure du plaisir quand il est caressé.

À l’intérieur, plus précisément à l'entrée du vagin, se trouve l'hymen. Cette fine membrane élastique est généralement ouverte, ce qui permet l'écoulement du sang lors des règles. Elle peut se déchirer lors du premier rapport sexuel et dès lors occasionner un léger saignement. Attention, l'hymen n'est pas présent chez toutes les filles. Ce n'est donc pas un signe certain de virginité!

Le vagin, muscle de 7 à 10 centimètres de long (il s’allonge de quelques centimètres suite à l’excitation sexuelle), conduit vers le col de l’utérus.
Plus loin, **l’utérus** entoure une cavité qui abrite le bébé durant la grossesse.
Quant aux **ovaires**, ils constituent le lieu de formation des hormones sexuelles féminines. Les ovules y murissent* chaque mois, jusqu’à leur expulsion dans les trompes. Ce moment s’appelle « l’ovulation ».

➤ Les règles



Depuis quelque temps déjà, tu avais remarqué l'écoulement d'un liquide transparent. On t'avait peut-être parlé de « pertes blanches ». Tu avais écouté tranquille, sans vraiment te rendre compte du changement qu'elles annonçaient. Mais cette fois, ça y est! Le moment tant attendu, ou tant redouté, est arrivé: **tu as tes règles**! Elles sont le signe qu'un jour, tu pourras concevoir des enfants. Scientifiquement, on les appelle « menstruations »: elles reviennent chaque mois, au terme d'un cycle long de plus ou moins 28 à 32 jours. Habituellement, une fille a ses premières règles vers l'âge de 12-13 ans. Ceci dit, certaines seront plus précoces et d'autres, un peu en retard. Ça n'a pas une grande importance!

Tu te demandes surement* comment ce sang se met à couler et d'où il provient. Vers le milieu de ton cycle (théoriquement, le 14e jour à partir du premier jour des dernières règles), **l'ovule situé dans l'ovaire arrive à maturité**. Il est libéré dans l'utérus via la trompe. Si, durant les 5 à 6 jours que dure l'ovulation, il n'y a pas de fécondation, l'ovule s'éliminera de lui-même, entrainant* avec lui une partie de la muqueuse (membrane) de l'utérus. **C'est alors qu'apparaissent les règles.**



Tu constateras éventuellement une certaine irrégularité dans ton cycle: il peut s'allonger d'un mois, voire plus. En fait, il faudra attendre un an ou deux, le temps que tes ovaires fonctionnent normalement. L'absence de règles, ou « aménorrhée », indique une grossesse dans certains cas. Mais pas de panique! Elle peut aussi faire suite à un choc émotionnel, le stress (par exemple, en période d'examens), ou encore à une perte de poids importante (anorexie). En cas d'aménorrhée prolongée, mieux vaut consulter un médecin.



Malheureusement pour certaines, les règles amènent aussi leur lot de p'tits soucis. Tu te sens de mauvais poil, ton ventre enfle comme un ballon, tu as envie de dormir tout le temps... Rien d'étonnant: les règles approchent. Pour « passer la mer rouge en douceur », voici **quelques astuces**: une bouillotte sur le ventre, une bonne tisane, un massage, de la relaxation, une alimentation pauvre en graisse et même un peu de sport. Si vraiment tu n'en peux plus, un médecin te conseillera sans doute un médicament anti-douleur.

Côté garçons

Côté garçons

➤ La voix

Sous l'action des hormones sexuelles, le larynx (organe situé à l'extrémité de la trachée) et les cordes vocales se modifient. En conséquence, ta voix change et son timbre devient plus grave. Basta la voix de fillette! **C'est la mue**. Ce changement s'opère sur environ une année. Ta voix a le temps d'effectuer toutes sortes de dérapages, passant sans transition de la voix fluette de Lorie à celle caverneuse de Garou.

➤ Les organes sexuels

Les organes sexuels masculins se développent fortement à l'adolescence. Le pénis (ou verge) et les testicules grandissent et tu commences à fabriquer du sperme. En gros, ça ressemble à ça:

Ton pénis est une partie très sensible de ton corps. Stimulé, il devient une source de plaisir intense. Il permet l'évacuation de l'urine (via l'urètre) et du sperme. Une bonne hygiène quotidienne évitera la prolifération des microbes. N'oublie pas de découvrir délicatement le gland pour le nettoyer, sauf si tu es circoncis évidemment.

1. Vessie
2. Symphyse pubienne (Os pubien)
3. Pénis
4. Corps caverneux
5. Gland
6. Prépuce
7. Méat urétral
8. Colon sigmoide
9. Rectum
10. Vésicule séminale
11. Canal éjaculateur
12. Prostate
13. Glande de Cowper
14. Anus
15. Canal déférent
16. Épididyme
17. Testicule
18. Scrotum



Cap sur le dico

La circoncision, rituel religieux ou culturel, consiste à retirer totalement ou en partie le prépuce afin de laisser le gland à découvert. Elle se pratique sur le garçon lorsqu'il est encore bébé. Elle ne modifie en rien le plaisir sexuel.

Tu t'observes attentivement, en retournant ton « machin » dans tous les sens? Tu scrutes discrètement celui des autres dans les douches de ton club de sport en te demandant si t'es normal? Ben oui, ce qui te préoccupe vraiment, **c'est sa TAILLE!** Sauf que la longueur du pénis n'a aucune incidence sur le déroulement des rapports sexuels.



En fait, dans 90% des cas, une verge en érection mesure entre 13 et 15 cm. Bon, OK, moins de 8 cm, ce n'est pas tout à fait normal, mais c'est rare. D'un autre côté, ça servirait à quoi d'en avoir une de 25 cm, quand la longueur d'un vagin n'excède pas 12 cm sous l'effet de l'excitation?? Alors, vire tous tes complexes. D'ailleurs, les apparences en la matière sont trompeuses: un zizi tout rikiki au repos peut devenir, lors de l'érection, digne d'un véritable étalon... et inversement!

L'érection est liée à une hausse du taux de testostérone, l'hormone sexuelle mâle. Le pénis s'allonge, s'élargit et durcit. Tu connais ça depuis ton enfance. À l'adolescence, ce phénomène s'intensifie, sans que tu puisses toujours le contrôler! Pendant un rapport sexuel, l'érection dépend de facteurs émotifs (anxiété, détente...), et aussi de ton expérience. Cependant, ça peut aussi se produire « hors contexte », en lien avec ton imaginaire érotique, quand certaines pensées t'émoustillent, à cause de la température ou lorsque tu fais du sport. Sans parler des « pollutions nocturnes », érections qui se produisent 3 à 4 fois par nuit, pendant ton sommeil, et qui aboutissent parfois à une éjaculation. Elles se poursuivent à l'âge adulte et expliquent la fameuse trique du matin!

Les testicules sont rarement symétriques. Leur taille et leur hauteur divergent. Ils produisent la testostérone ainsi que les spermatozoïdes (500 millions par jour dès tes 14-15 ans). Ces derniers représentent 2% de la masse totale du sperme. Ce liquide gluant, composé de protéines, de sucres, de vitamines..., se fabrique entre les testicules et l'entrée du pénis, par l'action de glandes sexuelles. Il est expulsé via le pénis lors de l'éjaculation, et est souvent accompagné d'un orgasme **(voir « Les rapports sexuels à la loupe », p.105)**. Lors de l'éjaculation, 2 à 4 ml de sperme sont éjectés. C'est le signe que tu peux désormais te reproduire, un peu comme les filles avec leurs règles.

SE SENTIR BIEN DANS SA TÊTE

Ma « crise »

➤ Ceci n'est pas une crise d'adolescence!

Réjouis-toi: l'adolescence n'est PAS une crise! C'est un état de ta vie, comme l'enfance, l'âge adulte et la vieillesse. À chacun d'entre eux correspond un ensemble de traits typiques.

Ok, les « symptômes de l'adolescence » ne sont pas toujours drôles. Et, parmi eux, il en est un auquel personne n'échappe: les tensions avec les adultes (parents, profs, éducs...). Ils ne te comprennent pas, te considèrent encore comme un/e gamin/e, ne t'autorisent pas à sortir. Bref, t'as la haine, la gêne, la honte!

Mais serait-il possible que tes parents soient eux aussi « en crise »? Eux qui voient leur « petit bout'chou » soudain revendiquer plus d'autonomie et de liberté? Eux qui se rendent compte que désormais, ils ne sont plus tout-puissants. Avec l'âge, ils commencent à découvrir leurs limites, quand toutes sortes de possibilités s'offrent à toi. **Bref, tes parents ne SE reconnaissent plus et ils ne TE reconnaissent plus**.



Entre ces êtres en pleine révolution, un compromis s'impose: **les adultes ont une expérience de la vie que tu n'as pas encore**. Malgré leur allure de vieux ringards à la masse, s'ils réagissent face à tes excès, c'est aussi pour te protéger et te montrer qu'ils t'aiment. Enfin, c'est une manière pour toi d'apprendre à respecter la « loi », à laquelle tu ne pourras pas échapper, une fois adulte à ton tour. **(voir « L'autorité parentale, la loi et moi », p.122)**

➤ Si ce n'est pas une crise, c'est quoi alors?

Tu veux absolument regarder ton film jusqu'au bout. Il est strictement interdit d'entrer dans ta chambre. Seuls tes potes ont le droit de connaitre* les moindres recoins de ton âme (et encore...). **Tu as envie de changer le monde et de t'ouvrir à de nouveaux horizons...** Pas moyen de louper ta transformation! Mais comment est-ce arrivé? On n'avait pourtant rien vu venir.

Parallèlement à ton corps, ton cerveau se développe. Il entraine* avec lui de nouvelles perturbations: des pensées bizarres, des idées choquantes, une hypersensibilité, de nouveaux centres d'intérêt... En d'autres mots, tu deviens quelqu'un d'autre. Tu ressens des émotions toujours plus nombreuses et plus fortes: joie, colère, honte, fierté, désespoir, enthousiasme, peur... se succèdent sans transition. Tu es indifférent/e et, l'instant d'après, tu te révoltes. Et, au fond, tu ne sais même pas pourquoi! Toute cette énergie bouillonne sans que tu saches quoi en faire!

Petit à petit, tu construis ta personnalité. Comment? En fonction de tes parents et de ce que tu as vécu dans ton enfance bien sûr, mais aussi – et de plus en plus – en fonction d'autres personnes: un ami, un acteur ou une actrice, un chanteur ou une chanteuse, un personnage... Tes expériences personnelles (plus ou moins heureuses), tes rencontres vont également déterminer qui tu deviens.
Pour cela, tu réclames plus d'autonomie et de liberté. À toi de jouer... sauf que tes parents ne vont pas te lâcher la grappe si facilement (et ils n'auront pas tort)!

Cette indépendance tant réclamée auprès de tes « vieux » n'est pas gratuite: tu dois prendre tes responsabilités et assumer les conséquences de tes actes! Grisant tout ça, non? Mais un peu effrayant aussi. C'est le prix à payer pour ton voyage vers l'âge adulte et ta future liberté. Ainsi, **tu acquiers une véritable identité, conformément à ce que TOI, tu désires.**

➤ J'suis ado et je vais bien: normal, docteur?

Sois cool! La grande majorité des ados se porte plutôt bien! Tes petites sautes d'humeur, tes gros chagrins et tes coups de gueule n'indiquent pas que tu sois un gars ou une nana à problèmes. Ça fait partie de ta construction identitaire. Celle-ci se fait progressivement, avec ses hauts et ses bas. Et si ça foire, essaye de voir le positif: on apprend beaucoup de ses erreurs.

L'estime de soi: combien je m'aime?

Cap sur le dico

L'estime de soi, c'est le sentiment d'être en accord avec soi-même, de savoir qui on est et ce qu'on vaut, avec ses qualités et ses défauts. Elle peut varier selon les circonstances. Mais elle s'apprend aussi au fil du temps.

Tout le monde a ses points forts et ses points faibles. Les hommes parfaits n'existent que dans les films ou les pubs, pas dans la réalité. Donc, pour une bonne estime de soi, tu dois savoir ce que tu veux et ce que tu sais faire (ou pas). En d'autres termes, connais-toi bien.

Comment faire? En passant à l'action! Prendre des décisions et te lancer dans des projets ou des activités **(voir « Planète temps libre pour le fun » et « Toi, un CRACS?», p.158)** te permettra peut-être de faire connaissance avec les autres, mais avant tout avec toi-même. C'est un excellent moyen de mesurer tes capacités, de tester tes limites et d'affirmer tes gouts*. Tu échoueras parfois, tu réussiras surement*. Mais l'incertitude, bien normale par moments, ne devrait pas entamer ton enthousiasme.

Pour plus d'infos sur le sujet « Estime de soi et regard des autres », **(voir « Amitiés à l'adolescence », p.72)**



Blues, déprime et dépression



➤ Qu'est-ce que je ressens?

Tu boudes, t'as envie d'être seul/e, t'as la peur au ventre et la rage au cœur... En ce moment, ça ne le fait pas trop! Ce « blues de l'ado » est bien compréhensible: tu quittes tout doucement l'enfance, sans trop vraiment savoir ce qui t'arrive.

Alors, parfois, t'as bien envie d'appuyer sur PAUSE et de t'enfermer dans ta bulle. Sache que tu en as tout à fait le droit. **Inutile de culpabiliser**. Une petite sortie sympa entre potes, un bon film comique avec débauche de pop corn ou une vraie discussion avec un proche pourront te soulager. Après une heure, un jour ou une semaine, tes humeurs rentreront dans le droit chemin et tu te sentiras mieux.

Cependant, il arrive que ces instants douloureux se prolongent. Les idées noires deviennent obsessions. Tu angoisses grave, tu as mal partout, rien ne te distrait de ta tristesse et tu culpabilises au point d'en perdre le sommeil, l'appétit, tes amis. En effet, la petite déprime passagère (par exemple, liée à une surcharge de travail, une dispute ou une rupture) peut durer des semaines, voire des mois. Et tu bascules petit à petit dans la dépression. Cette maladie de l'âme se soigne, comme toutes les autres maladies! **Être dépressif ne signifie pas être fou!** C'est juste une souffrance intense au point que tu doives faire appel à quelqu'un pour t'en sortir. Dans un premier temps, un médecin généraliste peut te conseiller. Le traitement de la dépression comporte parfois des médicaments dits « antidépresseurs »: ils agissent sur ton cerveau afin de diminuer les symptômes de tristesse en vue d'un apaisement. Toutefois, l'élément-clé de ta guérison réside dans un suivi psychologique: un professionnel t'accompagne là où tes parents et amis ne savent plus le faire.

➤ Comment m'en sortir? Au pays des « psys »...

« Psy », un mot qui fait peur... Relax, les psys sont bien moins terribles que tu ne le penses. Au contraire, ils sont « armés jusqu'aux dents » pour t'aider à comprendre tes blessures intérieures et voir clair en toi. Leur technique? La guérison par la parole. Au cours de séances (qui s'étaleront sur plusieurs semaines, voire plusieurs mois), tu parles de ce que tu ressens, de tes craintes, tes doutes, tes joies. Grâce à une solide formation, le psy pourra déceler dans ce que tu dis – et même dans tes silences – ta souffrance et son origine. **Sans jamais te juger, il t'écoutera et veillera à te déculpabiliser.** Alors, n'aie pas peur de TOUT lui dire afin de guérir au plus vite. Rencontrer un psy est une démarche courageuse, intelligente et lucide: elle montre que tu acceptes d'affronter tes problèmes. Alors n'hésite pas! Tu es déjà en train de remonter la pente.

Cap sur le dico

« Psy », un mot qui en cache d'autres: psy-chiatre, psy-chologue, psy-chanalyste. Quelles différences?

En tant que médecin, le psychiatre établit un diagnostic médical et identifie la maladie. Il peut prescrire des médicaments et t'orienter vers une thérapie.

Le psychologue n'est pas médecin; il ne te prescrira donc pas de médicaments. En revanche, il peut t'aider à dénouer tes problèmes affectifs, relationnels, familiaux... Il reçoit en consultation privée, mais tu peux aussi le rencontrer dans les hôpitaux et même parfois à l'école.

Le psychanalyste n'est pas forcément médecin ou psychologue. Il a probablement déjà été psychanalysé lui-même. Son rôle? Rechercher dans ton inconscient l'origine de ton trouble. Son outil privilégié? La parole et le temps.



Comment le trouver? Via un proche, un/e ami/e (qui a peut-être déjà eu recours à ses services), à l'école, dans un hôpital... Ton médecin peut également te conseiller l'un ou l'autre. Il existe des services spécialisés comme les centres P.M.S. (Psycho-Médico-Sociaux), des services de santé mentale dans ta ville ou dans ton quartier, les centres de planning familial... Enfin, en cas d'urgence, tu peux contacter anonymement un centre d'aide par téléphone **(voir « Pour en savoir plus. Sites web et organismes », p.67).**

J'me fais mal; ça m'fait du bien: scarifications et autres

Quand ça va mal au fond de toi et que tu cherches une issue, tu peux en venir à te faire mal « pour du vrai ». Volontairement. Pour exprimer ta douleur, tu choisis cette frontière entre ton monde intérieur et le monde extérieur: ta peau. Les « violences auto-cutanées » sont des blessures que tu t'infliges sur la peau des mains, des poignets, des avant-bras ou encore des cuisses. À ne pas confondre avec les automutilations qui te privent d'un membre ou d'un organe. Les plus exposées à ces pratiques sont les filles entre 13 et 16 ans.

Souvent pratiquées en solitaire, ces violences prennent différentes formes: piqures*, coups, brulures* (par cigarettes, avec un briquet ou un aérosol), abrasions (grattage ou frottement de la peau avec les ongles ou une surface rugueuse) ou encore scarifications. Ce dernier procédé consiste à entailler la peau de manière contrôlée et superficielle (on ne s'enfonce pas un couteau dans le bras!) à l'aide d'un cutter, d'une lame de rasoir ou encore d'un boitier* de CD. La plaie s'ouvre, le sang coule. Et d'un coup, tu te sens mieux! **Pourquoi?**

Parce que les scarifications et procédés apparentés révèlent une souffrance intérieure insupportable. Tu ressens alors le besoin de rendre cette douleur concrète et visible. Le sang qui coule le long de ton bras, c'est un peu ton cœur qui saigne! Tu évacues ce mal qui te ronge; tu te sens soulagé/e... jusqu'à la prochaine fois! Maitriser* cette plaie extérieure te donne l'impression de maitriser* ton mal-être et donc de te sentir plus fort/e. C'est aussi un moyen d'attirer l'attention des autres sur ta souffrance. La blessure devient pour toi un mode de communication. **Ces pratiques, bien qu'apparemment morbides, sont de véritables appels à l'aide et à la vie!**

En parlant avec d'autres jeunes qui vivent la même chose que toi, mais aussi avec un médecin ou un psy, tu parviendras à identifier ta souffrance **(voir « Comment m'en sortir? Au pays des psys », p.28)**. **À la place d'un geste violent et destructeur, c'est la parole qui viendra te libérer et te reconstruire.**

Mon rapport à la mort

➤ Regard sur ma propre mort



Pas de doute: la mort te fascine, comme pas mal de jeunes de ton âge. Le succès des clips gore, du look gothique et des films d'horreur confirme cette tendance. À ton âge, tu remets en question une vie qu'on t'a imposée jusque-là. Plus encore, toi qui pensais que tout était possible, tu découvres que **tu n'es pas immortel**. La vie a une fin? Ça craint! En même temps, tandis que les adultes font tout pour « oublier » la mort, toi, tu préfères l'affronter et essayer de mieux la connaitre*. Un moyen de dompter ta peur et de te donner l'illusion que tu maitrises*. C'est pourquoi certain/e/s (et toi peut-être) sont tenté/e/s par des expériences complètement dingues et des paris cinglés!

➤ La prise de risque: même pas peur!

En bagnole à contre-sens sur l'autoroute, à moto sans casque, du hors-piste, des rapports sexuels non protégés, une soirée défonce parfumée à l'herbe... **Dans une certaine mesure, le risque te permet d'explorer tes limites et de mieux te connaitre***. Une manière pour toi de t'affirmer et de passer le cap vers l'âge adulte.

Pour que la construction de soi ne devienne pas destruction... Ignorer les conséquences du danger risquerait de te mener droit dans le mur. Un accident est vite arrivé et laisse parfois de très lourdes séquelles! Donc, un bon conseil: avant tout, pense aux pièges, aux possibles « hic » et « aïe », aux sorties de secours... N'hésite donc pas à demander l'aide d'un pro ou d'un « vieux sage » expérimenté!

Évite une autre erreur: celle de ne rien risquer du tout! Oser aller vers les autres, s'engager, se lancer dans des projets... pousse à se découvrir et à se dépasser. En quelque sorte, ça rend meilleur! **(voir « L'estime de soi: combien je m'aime? », p.27).**

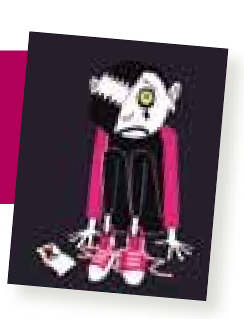
➤ Le suicide: quand la douleur est trop forte

Le suicide n'est ni une maladie, ni un choix! Plutôt une idée qui s'impose peu à peu à une personne, suite à une situation grave: la perte d'un être cher, une dépression, des violences verbales ou physiques, un inceste **(voir « Sexualité « Quand ça dérape », p.114)**. Même un fait banal comme une remarque désagréable ou une dispute peut te pousser à l'acte. Sais-tu que beaucoup d'ados comme toi y ont déjà pensé? Et que c'est la deuxième cause de mortalité chez les jeunes de 15 à 25 ans? Mais comment en arrive-t-on là? C'est rarement sur un coup de tête que tu passes à l'acte! Tout ça prend beaucoup de temps: en conflit avec les autres ou avec toi-même, tu te sens nul/le, tu as l'impression de ne pas être aimé/e... Tu quittes le monde de l'enfance et l'avenir te fait terriblement peur. Et puis, tu en as marre de souffrir! Finalement, c'est pas tellement la mort que tu souhaites, juste un peu de soulagement. Dans certains cas, c'est aussi une manière de vérifier que tu comptes encore pour les autres.

Si l'envie de partir est trop forte, **ne reste pas seul/e!** N'aie pas peur de contacter quelqu'un pour lui exprimer ton mal-être et ton envie de mourir. Que ce soit un proche de ta famille, un/e ami/e, un médecin, tous sont là pour t'écouter et te soutenir. Dans l'urgence, tu peux aussi t'adresser à un service d'aide téléphonique, accessible 24h sur 24 **(voir « Pour en savoir plus: sites web et organismes », p.67)**. Une fois le moment de « crise » passé, un suivi psychologique reste indispensable pour retrouver un certain équilibre **(voir « Comment m'en sortir? Au pays des psys », p.28)**.

Témoignage

« Des amis très proches n'ont pas su repérer que j'allais mal. J'avais ce faux sourire tout le temps. Je n'arrivais pas à en parler... Je me disais 'La vie est belle' quand j'étais avec les autres et quand je me retrouvais toute seule, je m'effondrais. » (Héloïse)



➤ Regard sur la mort de l'autre: faire le deuil

Face à un décès, les réactions sont multiples, propres à chacun et parfois contradictoires. D'abord abattu/e par le choc, tu ressens de la colère, de la révolte devant cette mort injuste. Viennent ensuite le regret et la culpabilité d'être toujours en vie, de n'avoir rien pu faire, de n'avoir pas dit assez combien tu aimais la personne. La tristesse et le désespoir peuvent t'envahir. Ou alors tu feins l'indifférence pour te protéger contre ta culpabilité ou l'impression d'être abandonné/e.

Pour retrouver un certain équilibre et te reconstruire, **n'hésite pas à en parler**: avec ta famille bien sûr (même si c'est dur, surtout si elle est directement concernée par le décès), mais aussi avec des personnes plus « neutres » comme un médecin, un psy. Tu peux aussi te confier à d'autres jeunes, histoire de ne pas te sentir différent/e et isolé/e. Il existe de nombreux groupes de parole où tu peux t'exprimer librement et constater que d'autres vivent les mêmes moments douloureux. De même, **certains « gestes » aident à passer le cap**: vider la chambre de la personne, regarder des photos, conserver des objets souvenirs, sans oublier de laisser le temps au temps. Un jour, tu t'aperçois que la personne est partie, mais qu'elle reste près de toi, dans ton cœur, et qu'elle t'aide à vivre.



Rêve d'avenir: y a-t-il une vie après l'adolescence?

Ton avenir, tu le sens bien? Tu t'en fous? Tu le détestes? Il t'angoisse? Te révolte? T'intrigue? Des questions, tu dois certainement t'en poser plein face à une planète qui semble souvent déconner. Bon, c'est vrai, pour l'instant, tu te prends déjà pas mal la tête avec tes potes, ton école, tes parents, tes émotions etc.! Mais si « après » devenait « maintenant » plus vite que tu ne le penses? **À toi désormais de « faire bouger les choses ».** Alors, pour ne pas être pris/e au dépourvu, tu préfères réfléchir un peu à ce que tu veux pour toi... et pour les autres. En effet, tu es à un moment de ta vie où tu te détaches peu à peu des idéaux de tes parents pour te donner des objectifs perso. Pas nécessairement facile, mais c'est aussi comme ça qu'on évolue.



Ton avenir? C'est...

une famille, des enfants, le big love, un bon job, plein de potes, du fric, la réussite de tes études, moins de pollution, plus de soleil, une bonne santé, les voyages, moins d'acné, la liberté, la paix dans le monde, un chouette appart', plus de solidarité, une nature saine, le respect (de soi et de l'autre), de la créativité, des exploits sportifs, moins de bruit, le développement de nouvelles technologies, un refroidissement climatique, une Belgique unie, No future...



Ciné Jeunes

L'adolescence: vive la crise!
(26', Émission C'EST PAS SORCIER, 2005)
L'adolescence est l'âge de tous les bouleversements: le corps se métamorphose, on se découvre une sexualité... Fred et Jamy accompagnent un groupe d'adolescents pour un séjour au ski. Ils nous font découvrir les phénomènes à la fois physiologiques et psychologiques qui sont à l'origine de l'adolescence.
Mots-clés: psychologie ado, contraception, puberté, anatomie, organe sexuel... - **Réf. Médiathèque TT6610**

Stella
(103', Sylvie VERHEYDE, drame psychologique, 2008)
Les années 70. Stella entre en sixième année, dans un lycée où elle ne connait* personne. Stella vit dans un café parisien qui fait aussi hôtel. C'est sa mère qui tient la baraque et son père a l'air dépassé par les évènements*. Les clients sont des habitués... Stella traine* tard le soir au bistrot, pour ne pas se retrouver toute seule dans l'appartement où résonnent les querelles d'ivrognes.
Mots-clés: école, amitié, société, adolescence... **- Réf. Médiathèque VS0893**

LOL Laughing Out Loud
(107', Lisa AZUELOS, comédie, 2008)
C'est le jour de sa rentrée et Lola, appelée LOL, n'a pas le cœur à rire. Avec sa mère, Anne, c'est assez compliqué, le dialogue est devenu impossible. Que ses parents aient divorcé est une chose. Mais que sa mère la traite comme une enfant en est une autre. De son côté, Anne se demande ce qui a bien pu arriver à sa douce petite fille.
Mots-clés: relation parent-enfant, puberté, adolescence... - **Réf. Médiathèque VL0951**

SE SENTIR BIEN
DANS SON CORPS

Péter la forme… pas que des mots!

➤ À ta santé!

Être bien dans son corps... facile à dire! D'autant plus qu'il n'arrête pas d'évoluer, qu'il « pousse » dans tous les sens et pas forcément en harmonie **(voir « Un nouveau corps », p.16)**. Et pourtant, raison de plus pour être à l'écoute de ta santé et la surveiller.

Quelques règles élémentaires



Inutile de rappeler que te laver quotidiennement t'évitera d'arriver à l'école auréolé/e d'un nuage de mouches! Plus sérieusement, une bonne hygiène réduira les conséquences (pour toi et ton entourage) en matière d'acné, de transpiration et autres « joies » de la puberté! Lave-toi les cheveux au moins deux fois par semaine. Pour les dents, idéalement, c'est trois fois par jour, même si, en réalité, personne ne trimballe sa brosse à dents à l'école! Et pour les filles, attention à la tentation du « pot de peinture »: pour ne pas asphyxier la peau, un maquillage léger reste à privilégier.



Coucou, Docteur!

En cas de problème ou simplement si tu as des questions, n'hésite pas à rencontrer un médecin généraliste. Que ce soit pour un bilan de santé, un vaccin, des douleurs (fréquentes à l'adolescence), il saura te rassurer, t'indiquer les soins adaptés et, le cas échéant, te renvoyer vers un spécialiste. Il est tenu au secret médical, ce qui veut dire qu'il ne peut dévoiler le pourquoi de ta visite, les résultats des analyses... Cependant, en cas d'hospitalisation, il doit impérativement prévenir tes parents, en vertu du « devoir d'assistance ».

Où le trouver? Dans le carnet d'adresses de tes parents, dans une maison médicale, dans l'annuaire téléphonique... Et si tu souhaites consulter à propos de ta vie sexuelle et/ou affective, un planning familial est particulièrement indiqué et facile d'accès **(voir « Sexualité. Pour en savoir plus: sites web et organismes », p.132)**.



Accès réservé aux filles uniquement

Toujours au rayon « visite annuelle », les filles ont le privilège d'avoir un médecin rien que pour elles: le gynécologue. Comment se passe une visite gynéco? Même si tu n'as pas encore eu de rapports sexuels, tu peux le consulter pour demander conseil ou poser des questions.

Dans le cas où tu aurais déjà eu des relations sexuelles, le médecin procède à un examen gynécologique: il examine l'intérieur du vagin et le col de l'utérus, l'utérus et les ovaires. Il palpe les seins et le ventre afin de détecter les éventuelles grosseurs (kystes, tumeurs...) et zones douloureuses. Même si tu ne te sens pas à l'aise, du moins au début, rassure-toi: UN TEL EXAMEN NE FAIT PAS MAL.

➤ Bien dans ton assiette

Il t'arrive de te vautrer, à toute heure, sur des frites, hamburgers, pizzas, chips, yaourts à boire et autres barres chocolatées? Tu as tout le temps faim? Normal! En pleine croissance, tu as besoin de plus d'énergie, donc de plus de nourriture! Cependant, ce n'est pas une raison pour en négliger la qualité. **Ta bonne forme commence aussi dans ton assiette!** Pourquoi?

Parce que ça te permet de contrôler ton poids, de consolider tes os et de nourrir ton cerveau (qui consomme quelque 20% de ton énergie). Et comme ton organisme ne peut produire lui-même l'énergie, il va la puiser dans tes aliments afin de te faire « fonctionner » et de te maintenir en vie.

Témoignage

« Qu'est-ce que tu manges le matin? »
« Je ne mange rien... à part des couques au chocolat. » (Nouria)





Les grands principes d'une alimentation équilibrée:

- prendre au moins trois repas par jour;
- un solide petit déj', ta réserve d'énergie pour la journée. Dans le cas où tu n'aurais pas très faim, essaie quand même de manger un peu, histoire d'éviter la syncope dans la cour de récré. Ou bien, bois un grand verre d'eau au lever; il parait* que ça réveille l'estomac;
- un diner* complet et varié: viande ou poisson, fruits et légumes, fromage... Fais l'impasse sur les sandwiches et autres crasses, trop riches en graisses;
- un souper plus léger, qui viendra rééquilibrer les manques du diner*;
- le gouter* peut se révéler bénéfique, à condition de t'en tenir à un yaourt, des fruits, de l'eau, du pain avec du fromage...
- éviter les grignotages en tous genres entre les repas;
- boire beaucoup d'eau.





Et n'oublie pas que manger doit avant tout rester un plaisir! Alors, surtout, ne te le refuse pas!

Régimes: attention danger

Tes courbes récemment apparues lors de la puberté, tu ne peux plus les supporter? T'es « pas mal », mais quand même, tu te sentirais mieux avec deux kilos en moins? Alors, tu décides de te priver, de « faire attention », sans vraiment savoir à quels dangers tu t'exposes. En faisant régime, tu risques de perdre bien davantage: l'équilibre de ton alimentation, ton peps, ta bonne humeur, ta confiance en toi (surtout si tu reprends du poids en même temps qu'une alimentation normale)...



Alors, avant de t'affamer, réfléchis bien à la position à adopter:

- tu as hérité d'un certain patrimoine génétique. Si tous les membres de ta famille ont une corpulence normale, inutile d'essayer de ressembler à un fil de fer. Le mieux ne serait-il pas d'apprendre à t'aimer tel/le que tu es vraiment?
- si, malgré tout l'amour que tu te portes, tu souhaites quand même perdre un peu de poids, fais l'impasse sur les grignotages et remplace les bonbons et pâtisseries par des apports en sucre nettement plus qualitatifs comme les fruits, le miel ou le sucre roux.
- si tu as beaucoup de poids à perdre, demande un avis médical afin d'adopter un régime adéquat et respectueux de ta santé.
- le sport est encore la meilleure méthode pour garder la ligne (et non pas pour maigrir!). À tes baskets donc!

Pour des infos sur les troubles du comportement alimentaire (anorexie et boulimie), **voir p.56.**



➤ Move your body!

Ton prof de gym te le répète entre chaque pompage: **le sport, c'est pour ton bien!** Ça maintient en forme (moyennant échauffement avant et étirements après), c'est bon pour contrôler le poids et modeler la silhouette. Mais encore...

Stimulante et antidépresseur naturel, l'activité physique te permet de t'oxygéner le cerveau et de revoir tes tensions à la baisse. En cas de coup dur, un petit footing et ça repart. Ou du moins, ça aide! Tu en ressors grandi/e en force, en souplesse et en endurance.

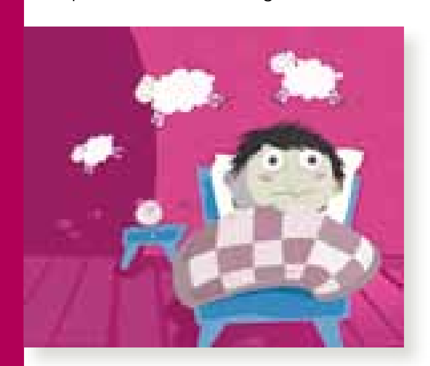
Le sport te permet aussi de rattraper ce nouveau corps qui, jusqu'alors, te dépassait complètement. Tu te connais* mieux, tu sais où se situent tes limites et tu parviens même à les repousser (mais pas trop quand même, attention aux excès et aux blessures). Et puis le sport, ça fait aussi « public relation »: tu rencontres d'autres personnes, tu te mesures à elles, ce qui peut être tout bénef' pour ton estime perso. Alors, qu'est-ce que tu fous encore dans ton fauteuil?



➤ Après l'effort, le réconfort

Après une journée crevante partagée entre l'école et tes autres activités, rien de tel pour le bon fonctionnement de ton organisme qu'un repos bien mérité! En effet, bien dormir et rêver tout plein te permettent de te ressourcer tant sur le plan physique que mental et ainsi rester en forme et concentré/e. Pourtant, tout le monde ne récupère pas de la même manière. En règle générale, on recommande 8 heures de sommeil. Cependant, certains seront d'aplomb après seulement 6-7 heures, quand d'autres en auront besoin de 9, voire 10, sans quoi ils auraient l'énergie d'une moule!





Tu n'arrives pas à dormir? Ou bien tu dors trop? Les cas d'insomnie (ne pas réussir à s'endormir) et d'hypersomnie (trop dormir) sont fréquents à l'adolescence. En cause? Les soirées trop longues passées devant la télé ou l'ordi, le refus de dormir (juste par esprit de contradiction), l'angoisse du lendemain, ces nouveaux fantasmes qui t'envahissent. Pour ne pas aller trop loin et risquer ainsi de déglinguer ton horloge interne, voici quelques astuces:

- éviter les boissons excitantes après le souper, les « rituels d'endormissement » comme l'ultime clope ou le dernier morceau de musique qui te tiennent surtout éveillé/e, les somnifères qui feront de toi un/e accro des pilules;
- privilégier la détente, les techniques de yoga et, pourquoi pas, une bonne tisane dans un bain chaud.

Assuétudes: alcool, tabac, cannabis & co

➤ Des drogues, des dures, des douces

Tu t'imagines bien un « drogué », raide défoncé, la tronche explosée, la seringue au bout des doigts et les rêves au bord du gouffre. **Et tu te dis: « Moi? Jamais!!!!** » Difficile effectivement de te projeter dans une telle situation! Et pourtant, sans pour autant en arriver là, certain/es tombent dans le piège de la drogue et ce, sans s'en rendre compte. Un peu comme quand tu surfes sur Internet « un petit quart d'heure » et que tu relèves le nez de ton écran... trois heures plus tard! Tu ne peux pas t'en empêcher. Et tu (te) jures que dorénavant – Promis! –, tu t'en tiendras à 15 petites minutes. Tu vois, parfois certaines choses nous dépassent. La drogue, c'est un peu le même principe. On sait que « ce n'est pas bien », que « c'est mauvais », et pourtant, on y goute*. Et – C'est sûr!!! –, on arrêtera demain!

Une drogue, c'est quoi?

La « drogue », ça couvre plein de trucs différents. Tu as peut-être déjà entendu parler du cannabis, de la cocaïne, de l'héroïne, de l'ecstasy... Ces stupéfiants, interdits par la loi, diffèrent d'autres drogues, tout aussi nocives, mais tolérées par la société: l'alcool, le tabac et certains médicaments. Des produits comme les colles, les solvants, l'essence... peuvent être détournés de leur usage habituel. Enfin, on parle aussi de dépendance au jeu, à Internet, au GSM, au sexe et même au travail!

En fait, **une drogue renvoie à tout produit qui modifie l'activité cérébrale** (on parle d'un effet « psychotrope »). Une consommation excessive a des effets nuisibles sur la santé physique (attaque du cerveau et des autres organes vitaux), mais aussi sur la santé mentale (angoisses, dépression, suicide...) L'entourage est également touché: les relations familiales ou avec les amis peuvent se dégrader; au boulot, on ne parvient plus à bosser correctement. Autre caractéristique commune à toutes les drogues: elles sont susceptibles de **provoquer une dépendance**.

Cap sur le dico

La dépendance, kekseksa? Le corps s'est habitué à la substance et « réclame » donc sa dose, ce qui peut se manifester par des tremblements, des douleurs... Parfois, le consommateur est incapable de se sentir bien sans le produit. L'envie d'en reprendre devient tellement forte qu'il ne peut pas s'empêcher de consommer à nouveau.



Des « dures » et des « douces »

Les drogues dites dures (héroïne, cocaïne...) entraineraient* une forte dépendance, tandis que les drogues douces (cannabis...) n'en provoqueraient qu'une légère. Ça veut dire qu'on peut consommer du cannabis à donf, alors? Pas vraiment! **Tout dépend du rapport au produit**: tu peux être un/e consommateur/trice « dur/e » de cannabis ou un « doux » usager de cocaïne (en cas d'usage très occasionnel). En d'autres termes, les effets (positifs et négatifs) des drogues dépendent aussi de ce qu'on en fait. Prudence donc!

➤ Pourquoi (ne pas) se droguer?

Les raisons de tenter l'expérience des drogues sont multiples: se calmer ou, au contraire, se stimuler (au travail, en soirée...), faire taire ses angoisses et ses souffrances, s'éclater entre potes, entrer en connexion avec des « puissances divines » (selon les croyances), dominer une compétition sportive... Tout dépend de la personnalité du consommateur, ado comme adulte, à un moment donné de sa vie.



Témoignage

« J'avais 13 ans. Je suis allée en soirée et on m'a proposé de gouter* à certaines choses. Et j'ai gouté*. Je suis sortie avec un garçon... On a commencé à en prendre de plus en plus souvent... » (Christelle)

Et justement, ton adolescence est un des moments-clés de ta vie: tu veux grandir, te détacher de tes parents et t'identifier à tes amis ou à d'autres personnes plus âgées que toi. D'ailleurs, le premier contact avec l'usage de drogue/s se fait souvent en groupe. Parce que les autres le font, parce que toi aussi, tu veux tester tes limites ou bien en finir avec ta timidité qui t'empêche de causer avec tout le monde. Mais...

Si tu ne touchais pas aux drogues, ce serait « la honte »? Pas du tout! Ce serait même tout à fait normal. Pas la peine de te prendre la tête avec ça. D'ailleurs, n'oublie pas que la grande majorité des gens ne se drogue pas. L'important, c'est d'être vigilant/e et de rester soi-même! C'est plutôt de cette manière que tu grandiras et que tu deviendras « adulte ». En quête de personnalité, d'expériences, d'accomplissement de soi? Il y a une foule d'autres moyens que les drogues pour y parvenir. Et si tu manques d'idées, n'hésite pas à en choper une ou deux dans la partie **« Planète temps libre pour le fun » et « Toi, un CRACS? », p.158.**

Et en sortir? Possible? Pour emprunter le – difficile – chemin de la guérison, l'important est de s'entourer de personnes de confiance: les parents d'abord. Bon, OK, pas évident de passer aux aveux devant papa et maman. Pour ça, il faut choisir le bon moment pour en parler! À défaut, tu peux toujours t'adresser à un membre de la famille, mais aussi à des professionnels. En effet, des structures d'aide et d'accompagnement spécifiques **(voir « Pour en savoir plus: sites et organismes », p.67)** ont pour mission d'écouter, de conseiller et éventuellement de réorienter la personne vers d'autres services.

Si tu connais une personne dépendante, n'essaye pas de la sauver toi-même. Le meilleur moyen de l'aider, c'est de lui donner des conseils judicieux comme rencontrer un médecin et/ou se rendre dans un service d'aide et d'écoute.

Tout bien réfléchi, le meilleur moyen d'en sortir serait peut-être... de ne pas y entrer ;-)!



➤ Drogues et lois

Bizarrement, les drogues ne sont pas toutes égales devant la loi belge. Certaines, comme l'alcool et le tabac, sont autorisées. Cependant, elles restent soumises à des règlementations* dans des domaines précis: la publicité, la conduite de véhicules, la vente aux mineurs... Bref, pas question de faire n'importe quoi!

Quelques exemples de règlementations* en matière de tabac et d'alcool:

- on interdit la vente d'alcool à 0.5% vol. et plus (c'est-à-dire 0.5 millilitres d'alcool par litre) aux mineurs de moins de 16 ans. Adieu bières, vins et autres alcopops (boissons issues d'un mélange entre alcool et limonade)... Quant aux boissons dites spiritueuses (c'est-à-dire « qui contiennent un fort pourcentage d'alcool », comme les liqueurs, les eaux-de-vie...), elles ne peuvent être ni servies, ni vendues, ni offertes aux moins de 18 ans;
- dans un café, un bar, on ne peut pas te servir de « boissons enivrantes » avant tes 16 ans;
- surtout, ne monte pas dans un véhicule conduit par une personne en état d'ivresse;
- désormais, il est interdit de fumer dans les lieux publics (hôpitaux, crèches, écoles, salles de spectacle, restaurants, salles d'expos...), dans les transports publics ainsi que sur le lieu de travail;
- les mineurs ne peuvent pas acheter de « produits à base de tabac ». Le vendeur a donc le droit de vérifier ton âge, en te demandant ta carte d'identité par exemple.
- Les médicaments (certains sirops, les antidépresseurs...) sont disponibles en pharmacie, avec ou sans ordonnance, selon le type de produit demandé.



Enfin, il y a les drogues illicites, c'est-à-dire « interdites par la loi »: cannabis, coke, ecstasy (ou XTC)... Cependant, des organismes réclament leur légalisation afin de pouvoir mieux les contrôler, en surveillant le « milieu » des dealers et en encadrant les consommateurs.

La loi, c'est aussi tes parents, tes éducateurs, tes profs... Où que tu te trouves, tu as des règles à respecter et des comptes à rendre. Histoire de vivre en harmonie avec les autres! Même si elles t'ennuient profondément, ces règles sont nécessaires: elles t'offrent des repères et te protègent de certains dangers. Penses-y! Pour plus d'infos sur ce sujet, rendez-vous dans la partie **« L'autorité parentale, la loi et moi », p.122.**



➤ Alcool, number one



De toutes les drogues, l'alcool est la plus consommée. Cette place « privilégiée » vient du fait que l'alcool est bien accepté dans notre société. Au cinéma, sur Internet, dans les festivals..., les pubs sur le sujet fusent de toutes parts. Souvent, le premier verre est même proposé par un membre de la famille. L'alcool, c'est « la fête entre potes », c'est « la tête qui tourne »; on ose tout! Quant aux dangers liés au produit, ils sont souvent minimisés. La preuve: avouer à ses parents qu'on a bu un verre est nettement plus facile que de leur confesser avoir fumé un pétard! Et pourtant...

Malgré sa relativement bonne réputation, **l'alcool est bien plus toxique que certaines autres drogues.** Il attaque tout ce qu'il trouve sur son passage. À fortes doses, il peut carrément faire perdre le contrôle de soi-même: les risques d'abus, d'accidents et de foirages en tous genres ne sont jamais loin. Même si la majorité l'oublie fréquemment, **l'alcool tue!**



Cap sur le dico

Griller une clope, c'est une chose, mais l'imposer à tout ton voisinage, c'en est une autre! Le tabagisme passif consiste à respirer involontairement la fumée de cigarette des autres! Ce qui implique que des non-fumeurs encourent parfois les mêmes risques que les fumeurs, et d'autres encore: irritation du nez, des yeux et de la gorge, maux de tête, vertiges... Pas très courtois, tout ça!

Le tabac contient une foule de saloperies: du goudron, de la nicotine, de l'oxyde de carbone. En un mot, le DÉSASTRE. Avec les dangers qu'on connait*: cancer (du poumon, de la bouche, des lèvres, de la langue, du pharynx, du larynx, du pancréas, de la vessie...), maladies du cœur et des poumons, artères bouchées... Bien sûr, tous les fumeurs n'en seront pas atteints, mais les risques restent néanmoins plus importants au sein de la « grande famille de la clope ».

Alors, pourquoi ne pas arrêter? Tu y gagneras! En santé d'abord: tu retrouveras ta bonne mine et ton teint de rose; tu ne seras plus au bord de l'asphyxie à chaque effort; tu retrouveras le gout* et l'odorat; tu auras plus de chance de voir grandir tes petits-enfants... Et que dire de la santé de ton portefeuille! Bref, ça vaut la peine d'essayer, non?



➤ Cannabis

Le succès du cannabis s'explique par son caractère convivial et festif. Fumé (sous forme de joint, de pétard ou de stick) ou consommé dans de la nourriture (« space cake », thé, confitures et même sucettes), il a la réputation de procurer détente et bien-être. Mais, comme on dit, il n'y a pas de fumée sans beuh, euh... sans feu! Même s'il n'y a pas d'overdose mortelle de cannabis, des risques subsistent: angoisse, accidents, perte de contrôle de soi... Et malgré les rumeurs qui affirment le contraire, les problèmes encourus en matière de santé sont les mêmes que pour le tabac: irritation des voies respiratoires, maladies pulmonaires, cancers...

Pour en finir avec la soi-disant légalité du cannabis
Et bien non, **LE CANNABIS N'EST PAS LÉGAL!** Il est tout au plus toléré et encore, dans des cas bien précis. Que dit la loi belge?

- Le cannabis est et reste illégal: tu ne peux ni en acheter, ni en fabriquer, ni en vendre, ni en offrir, ni en transporter, ni en détenir, ni en importer, ni conduire sous son emprise.
- Si tu braves l'interdit et que tu te fais prendre, un procès-verbal sera rédigé et transmis à un juge de la Jeunesse qui décidera des éventuelles mesures. Oups! Et tes parents seront avertis. Re-oups!
- Pourquoi parle-t-on alors de « tolérance »? Parce que la loi tolère que les personnes MAJEURES possèdent AU MAXIMUM 3 GRAMMES OU UN PLANT FEMELLE. Dans ce cas-là, la police rédige un procès-verbal « simplifié » qui ne devrait pas faire l'objet de poursuites. Par contre, les mineurs sans exception et les majeurs en possession de plus de 3 grammes ou de plus d'un plant seront passibles d'une peine et/ou d'une amende. Il en va de même pour toute personne, mineure ou majeure, qui vend ou offre du cannabis et dans tous les cas de « trouble à l'ordre public » (dans et aux abords de l'école, dans une prison, dans une institution de protection de la jeunesse, en cas de détention visible dans un lieu public...).





La maladie



➤ Le choc de l'annonce

C'est ce qu'on appelle « se prendre la réalité en pleine face »! Tu en ressors assommé/e et, très vite, les questions fusent: **« Pourquoi moi? », « Qu'est-ce que j'ai fait? »...** Des interrogations tout à fait légitimes, même si elles n'obtiendront pas nécessairement de réponse. En fait, ce sont les lois de la nature! OK, c'est facile à dire et ce constat simpliste ne te soulagera pas vraiment. Néanmoins, tu peux aussi envisager la situation d'une autre manière: identifier une maladie est une chance qui permettra de trouver le traitement adéquat. Nommer la maladie, c'est déjà un premier pas vers ta guérison.

➤ Pourquoi c'est la galère?



Ta recherche d'identité, dans ce corps déjà si compliqué à comprendre, devient d'autant plus difficile. Quels seront les effets secondaires du traitement? **Est-ce que tu vas grandir comme les autres? Es-tu « normal/e »? Les autres vont-ils te regarder pour toi ou parce que tu es malade?** D'autre part, c'est nettement moins facile de gérer ton autonomie naissante quand tu es soumis/e à un traitement médical, sous la haute surveillance des parents. Attention à ne pas laisser tomber le suivi médical au nom de ta soi-disant indépendance! Tu risquerais de te mettre en danger.

Face à ce chamboulement dans ta vie d'ado, tu peux te sentir seul/e, incompris/e. Tu as peur de ce qui pourrait t'arriver, des autres qui deviennent le reflet de ta différence. Tu as honte de ce corps que tu voudrais « normal » et en bonne santé. Tu es en colère contre tous ces veinards insouciants qui pètent la forme, mais aussi contre tes parents dont tu dépends. Et ça t'est vraiment insupportable!!! Tout ce ressenti est parfaitement compréhensible et il t'appartient de réagir comme tu le sens. Mais pas au point de te détruire ou te laisser bouffer par ces émotions négatives. **Si tu sens que tu sombres, que tu n'y arrives plus, sache que tu n'es jamais seul/e et que la maladie n'est pas une voie sans issue.**

➤ Les sorties de secours

Une maladie, c'est un vrai parcours du combattant: souvent long et semé d'embuches*. Tu peux vaincre la maladie, petit à petit. Si chacun a ses recettes, voici déjà quelques pistes pour te sentir mieux:

- connaitre* la vérité sur ta maladie, son origine et ses effets. Même si c'est angoissant, même si c'est parfois plus confortable d'ignorer la réalité, mieux vaut savoir qu'imaginer! Être au courant te permettra de percevoir les signaux d'alerte et donc de mieux y répondre;
- prendre tes responsabilités en t'impliquant concrètement dans les décisions. Toi aussi, tu as ton mot à dire;
- accorder à la maladie la place qu'elle mérite, c'est-à-dire ni trop, ni trop peu. Après tout, elle n'est qu'un seul aspect de ta vie;
- être à l'écoute de tes besoins, mais aussi de tes envies. Fais-toi plaisir, c'est bon pour le moral! On n'est jamais mieux servi que par soi-même;
- oser t'exprimer et dire ta souffrance, partager ton expérience avec les autres, malades ou pas. C'est un moyen efficace de refuser l'isolement. Et si te confier à des personnes de ton entourage te semble délicat, il existe aussi des « oreilles spécialistes »: le personnel soignant (médecins, infirmières...), des psys, des associations...;
- te (re)lancer dans ta vie, en devenir l'acteur/trice principal/e en mettant en place de nouveaux projets...



➤ Vivre avec la maladie d'un autre

Si elle bouleverse la personne atteinte, l'annonce de la maladie perturbe aussi le reste de la famille. Cette dernière doit retrouver un nouvel équilibre. Pas évident!

Ton frère ou ta sœur est malade



Entre ton désir de t'émanciper et celui de contenter tes parents qui angoissent ou culpabilisent, tu ne sais plus très bien où tu te situes. Quelle place dois-tu prendre désormais? Tu serais tenté/e d'assumer des responsabilités qui ne sont pas les tiennes et de te comporter plutôt comme un parent pour ton frère ou ta sœur. Ou alors, tu n'oses plus dire non, rongé/e par la culpabilité d'être en bonne santé. Avec le risque d'avoir l'impression de ne plus exister. Tu n'es pourtant pas responsable de la situation. Tu as donc le droit de faire valoir tes opinions et d'exprimer ton ressenti, que ce soit de la joie, de la colère, de la tristesse... Une place te revient au sein de ta famille. Non seulement tu n'oublieras pas qui tu es, mais aussi une belle complicité pourra naitre* de vos échanges. Et l'entente familiale n'en sera que meilleure!

Un de tes parents est malade

Là aussi, tu es partagé/e entre incompréhension, colère et inquiétude. De quoi sera fait l'avenir? Et si ton père ou ta mère venait à mourir? Pour pallier ton inquiétude, il est important de connaitre* la maladie afin de détecter les signaux d'alarme. N'aie pas peur de parler de tes craintes avec quelqu'un de ton entourage ou avec une personne plus neutre.

Un de tes amis est malade

Les potes, c'est super précieux: tu peux te confier à eux, partager des expériences, des émotions... Et quand un/e de tes ami/e/s est atteint/e d'une maladie, tu deviens encore plus important/e. Maintenir des relations normales, « comme avant », c'est une manière de dire que la vie continue et que ton ami/e peut mener son adolescence comme les autres ou presque... Mais peut-être n'oses-tu pas aborder le sujet avec lui/elle, de peur de blesser. Alors n'hésite pas à surmonter cette crainte car une petite discussion peut au contraire soulager ton ami/e qui se sentira reconnu/e, compris/e et moins seul/e face à l'épreuve. Ne tombe pas pour autant dans l'autre extrême: ton rôle n'est pas de soigner ton ami/e. Être là, c'est déjà beaucoup!

➤ Un cas précis: les troubles du comportement alimentaire

T.C.A.?

Tu as peut-être déjà entendu parler d' **« anorexie »** et de **« boulimie »**, de **« troubles du comportement alimentaire »**. Qu'est-ce que ça veut dire au juste?

L'anorexie, c'est le refus de se nourrir par volonté de maigrir absolument, même si le poids de la personne atteinte est déjà très bas. L'anorexique se sait maigre, mais se voit gros/se.
Quand on consomme de la nourriture de façon démesurée et incontrôlable en dehors des repas, on parle de « boulimie ». La personne boulimique essaye ensuite de « rejeter » ces aliments de différentes manières: par les vomissements la plupart du temps, mais aussi par le sport ou encore les laxatifs. Comme l'anorexie, cette maladie touche les jeunes gens (les filles surtout) qui veulent maigrir à tout prix.



Un petit régime: inoffensif?

Envie de perdre quelques kilos? Attention! De nombreux cas de troubles alimentaires ont commencé par un régime. À manier avec précaution donc **(voir « Bien dans ton assiette », p.39)**.
Bien sûr, il existe d'autres causes, plus profondes, aux troubles du comportement alimentaire.
Notre société de consommation nous pousse à être parfaits.
Face à une telle exigence, tu peux parfois te sentir mal et manquer de confiance en toi. Et parfois, à force de vouloir atteindre un idéal, on se renferme sur soi-même, on s'isole, on sombre. Le trouble du comportement alimentaire n'est pas toujours si loin...



En sortir: un fameux défi

La personne atteinte de T.C.A. doit se soigner parce qu'elle est **en danger**. Perte de poids, des dents, des cheveux, disparition des règles chez les filles (appelée « aménorrhée »), problèmes d'estomac et d'intestin, dépression, tentative de suicide et même la mort dans les cas extrêmes. Tenter de guérir, c'est donc un fameux défi, mais aussi une démarche très courageuse de la part de la personne malade: ça veut dire qu'elle reconnait* la maladie! Les pédiatres et les psychiatres sont les plus compétents pour traiter ce genre de problèmes: le pédiatre, spécialisé dans la médecine pour enfants et ados, se chargera des problèmes physiques, tandis que le psychiatre s'occupera de la souffrance morale. Il existe aussi des centres spécialisés pour prendre en charge les personnes.



Le handicap, une autre façon d'être

➤ Handicap et adolescence, pas incompatibles!

En mal d'identité?



Tous les jeunes de ton âge sont confrontés aux mêmes grands enjeux: le besoin d'identité et d'autonomie. En tant que jeune porteur d'un handicap, tu n'échappes pas à la règle. **Toi aussi, tu construis peu à peu ta personnalité et tu aimerais exister par toi-même et pour toi-même.** Tu te poses les mêmes questions; tu nourris les mêmes rêves, les mêmes envies; tu suis les mêmes modes; tu ressens les mêmes peines... En fait, tu ne te sens pas vraiment différent/e car tu sais que le handicap n'est jamais qu'une manière d'être au monde parmi d'autres!

Pourtant, en entrant dans l'adolescence, tu prends la mesure de ton handicap et de ses conséquences. Et petit à petit, c'est dans le regard des autres que tu perçois la différence. C'est aussi le moment des premières craintes: **la peur de grandir, d'être confronté/e à l'autre, d'être rejeté/e...** Surgissent alors des questions: dans quelle école pourras-tu suivre les cours? Vas-tu retrouver des amis? Est-ce que tu vas rencontrer un/e amoureux/se? Est-ce qu'on parviendra à s'intéresser à toi, au-delà de ta différence?

Il faut bien l'avouer, ta recherche d'identité rencontre des obstacles bien spécifiques: les stéréotypes, les peurs et aussi la connerie! **La faute à qui? À l'ignorance!** Dans notre société, la différence, ça fiche la trouille et donc ça crée l'exclusion. Alors, tu te sens peut-être obligé/e de crier plus fort que les autres, de prouver davantage ta valeur. Ou au contraire tu te fais tout/e petit/e... S'accepter n'est facile pour personne, encore moins pour toi peut-être, mais c'est le travail de toute une vie. Tu as donc encore pas mal de temps devant toi pour y travailler! Oui, mais comment?

En route vers plus d'autonomie

La dépendance liée à ton handicap n'est pas incompatible avec une certaine autonomie.



Première étape: se défaire de la surprotection parfois asphyxiante de tes parents. Et ce n'est pas du gâteau! Bien sûr, leur crainte de te laisser faire tes preuves seul/e se justifie, mais te donner davantage de liberté est indispensable. Inutile d'envoyer bouler tes vieux quand même! Ils restent un soutien précieux et un élément déterminant de ton équilibre.

Deuxième étape: lutter contre les barrières physiques (le manque d'infrastructures adaptées, de personnes qualifiées pour un encadrement spécifique, d'accessibilité, notamment dans les transports...), **mais aussi contre les barrières mentales** (la désinformation, la pitié, le mépris...).

Pour cela, pas d'autre choix que de passer à la troisième étape: te lancer!
C'est en te découvrant des aptitudes que tu ne soupçonnais même pas que tu vas prendre peu à peu confiance en toi. Tes loisirs seront donc primordiaux pour acquérir des compétences, élargir le cercle de tes connaissances, t'étonner toi-même et épater ton entourage. Le sport, par exemple, s'avère un excellent moyen de te dépenser, de te dépasser, d'apprivoiser ce corps qui ne fonctionne pas nécessairement comme tu voudrais ou, tout simplement, de vivre comme tout le monde. Peu importe, du moment que tu puisses t'épanouir, avoir des projets et les réaliser!

➤ Vivre avec le handicap d'un autre

Vivre avec une personne handicapée oblige ta famille à procéder à quelques aménagements. Cependant, malgré les difficultés, tu peux mener une existence tout à fait normale et même en sortir grandi/e! La preuve:

Ce n'est pas facile...	Mais...
Tu n'as pas choisi de naitre* dans une famille différente.	Ta famille, quelle qu'elle soit, est amenée à connaitre* les mêmes joies et les mêmes peines que toutes les autres: amour, émotions, conflits...
Tu trouves la situation injuste et tu es en colère; tu te sens obligé/e d'aller bien ou, pire, tu culpabilises d'être bien. Tu as besoin d'être rassuré/e sur la place que tu occupes, sur ton avenir, sur celui des autres membres de ta famille.	Ta famille peut aussi ressortir d'autant plus soudée face aux épreuves. La complicité nait* des souvenirs communs, bons comme mauvais, et le handicap n'est pas un frein aux expériences partagées. Au contraire! N'aie pas peur de faire part de tes doutes. L'échange sera aussi l'occasion de te rendre compte que tu n'es pas le/la seul/e à souffrir.
Tu ne supportes pas bien le regard que d'autres posent sur toi. Tu ne veux pas être blessé/e et tu ne veux pas non plus que tes proches le soient.	L'expérience de la différence, voulue ou non, peut t'amener à porter un regard nouveau sur le monde qui t'entoure. Pour la vivre au quotidien, tu n'as plus peur de la différence. Tu apprends à t'ouvrir aux autres, semblables ou pas. Tu sais que l'essentiel n'est pas vraiment là où on l'imagine.

N'oublie surtout pas de vivre ta vie d'ado. Ne te réduis pas à « celui qui soigne », « celui qui aide », « celui qui va bien de toute façon », « celui qui ne doit pas se plaindre »... Tu as le droit et le devoir d'être toi, tout simplement!

Ciné Jeunes

Le regard des autres - paroles d'ados
(30', Marie MANDY, documentaire, 2003)
« Quel est le comble d'une femme aveugle enceinte? - D'accoucher de jumelles! » Le ton est donné. Dans Le regard des autres, des adolescents aveugles et malvoyants fréquentant l'Institut des jeunes aveugles et amblyopes « Arc-en-ciel » à Marseille, parlent de leur quotidien, du regard des autres et de la manière dont ils se sentent perçus par les voyants.
Mots-clés: santé, handicap, malvoyant... - **Réf. Médiathèque TJ7632**

Quand l'adolescence fait mal
(101', Stéphane KRAUSZ, documentaire, 2007)
Le réalisateur a suivi pendant plusieurs mois deux adolescentes anorexiques, une jeune fille boulimique et une autre souffrant de phobie scolaire, toutes hospitalisées à la Maison Solenn (centre d'information, de consultation, d'hospitalisation et de recherche) à Paris. Avec tendresse et humanité, il a su capter ces maux d'adolescents, cette bataille qui se livre avec soi, lorsque grandir fait mal.
Mots-clés: maladie, solitude, suicide, anorexie, boulimie... - **Réf. Médiathèque TN6611**

Foutue adolescence
53', Négar ZOKA, documentaire, 2006)
Dans un lycée de Vaucresson, à l'ouest de Paris, des élèves handicapés et une section sport études partagent la même scolarité. De petites et grandes histoires entre valides et handicapés.
Mots-clés: handicap, école, scolarité, sport... - **Réf. Médiathèque TN4019 (coffret)**

SE SENTIR BIEN
FACE AUX AUTRES



Apparences

➤ Ce corps qui me trahit

Exit les courses avec « môman » et vive les virées shopping entre potes! Tu commences à choisir toi-même les fringues qui te plaisent et qui plairont aussi aux autres. Leur avis devient super important pour la construction de ta nouvelle image. En effet, tu galères un peu pour te situer parmi les multiples modifications de ton corps **(voir « Un nouveau corps. Qui je deviens? », p.16)**. Reste une solution: essayer d'apprivoiser ce corps qui ne semble plus vraiment être le tien et te le réapproprier. Comment? Les astuces ne manquent pas: vêtements, accessoires, coiffures, maquillage, piercings... Et les modèles non plus: tes copains/ines en premier lieu, mais aussi toutes les icônes fashion qui squattent le petit écran et les magazines.

Témoignage

« L'adolescent, il perd un peu ses repères. Il doit s'attacher à quelque chose, il suit des exemples. Quand il n'a pas ce qu'il faut chez lui, il va chercher à l'extérieur. » (Olivier)

➤ Des beaux, des laids: comment m'accepter?

Qu'est-ce qui fait que tu es « beau /belle» ou « laid/e »? Une silhouette filiforme, des gros nénés, un nez bien droit ou des abdos bien huilés... à la place d'un cerveau? Du moins, c'est ce que la société essaye de te faire croire. Difficile de s'épanouir avec une telle pression médiatique. Pourtant, **on est comme on nait*: tous différents.** Et il faut bien faire avec! De plus, la beauté physique n'est pas tout: une belle personne complètement débile n'attire pas grand-monde! Alors, au lieu de baver devant Paris Hilton ou Beyoncé (via des photos souvent retouchées, sauf que ça, on ne le dit pas!!), pourquoi ne pas apprendre à s'aimer un peu?



Look: s'affirmer ou se cacher?

➤ Qu'est-ce qu'il cache, mon look?

Chaque jour, en sortant de chez toi, c'est l'épreuve: ils/elles kifferont ou pas?? La reconnaissance des autres est cruciale. Alors, tu te dis que pour exister et rejoindre un groupe, faut bien te saper! Ainsi, tu exprimes qui tu es et ce que tu ressens, autrement que par les mots.

Alors, le look, à quoi sert-il? Se cacher ou s'affirmer? Un peu des deux! C'est une façon de quitter doucement mais surement* le cocon familial pour se fondre dans un autre: le peuple ado. Sans en faire trop, sinon tu risques de passer de l'indépendance à la plus complète solitude!

Témoignage

« On se moque souvent de mes vêtements en me disant que je m'habille pas spécialement bien. Au début, ce que les gens disaient, ça m'importait beaucoup. Mais maintenant, je m'en fiche! J'ai pris confiance en moi, je n'ai plus besoin d'avoir le regard des autres sur moi, qu'il soit bon ou pas! » (Christelle)

Témoignage

« Le look, c'est un peu la carapace de la personnalité. » (Jasmina)



➤ Cool mon look

Dans tous les styles « pipole » affichés sur les murs de ton quotidien, il y a de quoi s'y perdre. Pourtant, on peut dégager quelques grandes tendances. Chacune d'elles a des codes bien définis. Tu changes de code? Tu changes de camp! Auquel appartiens-tu?

➤ **basique:** tu recherches avant tout le confort et la simplicité. Pas besoin de t'affubler de marques ou de te cantonner dans un look bien précis. Tu n'as certainement pas envie de te prendre la tête avec ça! Certains t'appellent peut-être « perdu/e » ou « no life », mais tu t'en fiches et tu réponds « No logo!». Ce qui marque chez toi, c'est ton tempérament. Les autres n'ont qu'à bien se tenir!

➤ **gothique:** du noir, encore du noir, toujours du noir... relevé ça et là de bracelets ou colliers à piques, de dentelles, de mitaines, de bijoux à motifs macabres... Tout chez toi reflète ta fascination pour la mort, la souffrance, la nuit... Les seuls capables de te sortir de ta tombe, c'est Evanescence et Marilyn Manson... Et pour les Emo, la « dark attitude » se teinte de touches fluo. Et tu n'as d'yeux (cernés de noir) que pour les gars de Tokio Hotel!



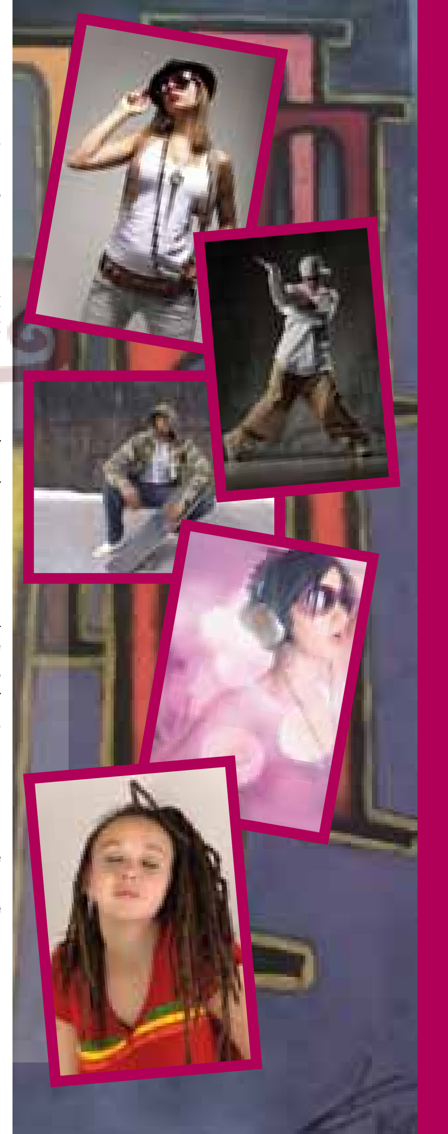
- **fashion:** avec ton look classe, griffé et chic, tu es LA fashion victim et tu l'assumes! Impeccable de la tête aux pieds, tu affiches un jean slim et des ballerines (pour les filles!), quelques accessoires brillants pour ne pas passer inaperçue, et un grand sac griffé (Hermès ou Prada?)... Et pour t'inspirer, tu as visionné tous les épisodes de Gossip Girl!

- **rappeur, ricain, show off:** tu ne comprends pas le/la basique! Pour toi, tout ce qui compte, c'est d'être vu/e! Et question « brillant », t'as tout bon: accessoires clinquants et blingbling (chaines*, bagues...), casquette ou bonnet, survêt', baskets, baggy... Tes références? 50Cent ou Sinik...

- **Skateur:** nettement moins voyant, mais toujours la taille XXL pour un max de confort. Le sweat à capuche, le baggy qui laisse dépasser le caleçon, et le sac à dos: t'es paré pour surfer dans ton monde: celui de la cool attitude.

- **tecktonik (ou TCK):** au son de l'électro, de la house, du trip hop ou de la techno, t'es le roi / la reine des dancefloors! Normal, avec ta coupe intergalactique (crête et long dans la nuque) et tes fringues moulantes fluo, on ne risque pas de te louper! L'occasion pour tous de voir à quel point tu brilles dans cette « discipline » qu'est la tecktonik (« TCK » pour les connaisseurs). Sais-tu qu'elle tire son origine de danses belges et hollandaises??!

- **roots/rasta/ethnique:** avec ton grand sac en toile, tes foulards multicolores, ton pantalon large et tes mules bariolées, t'es le/la digne héritier/ère des hippies. Et qu'est-ce qui se cache sous tes dreadlocks? Plein d'idées! Les frontières, tu connais pas: tu es un citoyen du monde! Un monde que tu voudrais moins consommateur et plus écolo. Ta devise? Peace and Love. Ta musique: Bob Marley.



Modifications corporelles: piercing, tattoo et associés



Depuis 10, 15 ans, le marquage corporel devient courant, presque banal. Un brillant dans le nez, une flèche à l'arcade sourcilière, un signe tribal sur l'épaule… rien de tel pour attirer la curiosité, voire l'admiration de tes potes!

➤ Pourquoi ces marques sur ma peau?

Un peu comme le look, les marques corporelles te permettent de te distinguer. Mais de qui? D'abord de tes parents: c'est une manière pour toi de tester leur seuil de tolérance! De tes amis ensuite: par là, tu affirmes ton identité et tu t'inscris dans le groupe des « adeptes » des retouches cutanées.

➤ Un papillon sur mon épaule ou un anneau dans ma bouche?

Piercing ou tattoo, la décision ne se prend pas à la légère. Les risques sont bien réels et tu devras prendre en considération un ensemble de facteurs: ta motivation, ta résistance à la douleur, tes éventuels problèmes de santé, les dangers en cas d'infection ou de contamination… Et il te faudra aussi l'autorisation de tes parents. En effet, le piercing est interdit aux moins de 14 ans (sauf pour le lobe de l'oreille) et nécessite un accord parental jusque 18 ans, ainsi que la présence d'un parent pour les mineurs de 14 à 16 ans. Pour le tatouage, l'âge légal est de 16 ans, avec accord parental obligatoire et la présence d'un des parents jusque 18 ans. Inutile donc de te pointer chez un perceur ou un tatoueur « comme ça ». S'il est correct, il te remballera!

Piercing

Le piercing offre l'avantage de ne pas être éternel: si tu l'enlèves, il cicatrisera rapidement, sans laisser de traces!

Tatouage

Mis à part le henné et les décalcomanies, le tatouage, le vrai, s'incruste! Une fois « encré » dans ta peau (au terme d'une ou plusieurs séances plus ou moins douloureuses), difficile de t'en débarrasser sans cicatrice. Alors, autant y réfléchir à deux fois!

➤ Tuyaux pour éviter les p'tits bobos et les grosses emmerdes



Première étape: **RÉ-FLÉ-CHIR.** Où veux-tu le faire? Quel motif? Pour combien de temps? Ben oui, un tatouage, ça reste! Es-tu prêt/e à le garder jusqu'à 60, 70 ans... ou plus! Et il va falloir entretenir ton corps, histoire que le beau dauphin tatoué sur ton bras ne ressemble pas, après 50 ans, à un scampi tout flétri! Le problème se pose moins pour le piercing, même si ce dernier n'est pas sans risque.

Pour t'en préserver, passe à la deuxième étape: le choix judicieux du perceur/tatoueur. Il devra être professionnel, installé dans des locaux propres (salle d'attente séparée de la salle « de travail »). **Les instruments et bijoux utilisés doivent être nettoyés et stériles.** Pour ça, assure-toi de la présence de bacs de stérilisation ou d'un autoclave (stérilisateur), de gants à usage unique et d'aiguilles emballées dans des sachets stériles. Sans quoi, il te reste une chose à faire: prendre tes jambes à ton cou et dégager vite fait!

Et si le perceur/tatoueur ne peut négliger aucun détail, toi non plus! Veille donc aux contre-indications: problèmes ou maladies de la peau, allergies, problèmes cardiaques, hémophilie, épilepsie, diabète… rendent le piercing et le tatouage très dangereux. **Sois attentif/ve aux réactions.** Si, après une semaine, tu constates encore des douleurs, des gonflements, des rougeurs et/ou des démangeaisons, consulte un médecin.

Une fois percé/e ou tatoué/e, ta vigilance reste de mise. Et ton hygiène aussi: un nettoyage deux fois par jour s'impose. Évite de toucher ton piercing avec des mains sales, de l'enlever pendant la cicatrisation, ou de l'échanger avec d'autres. Le frottement (par un pansement, une ceinture ou un vêtement) risque d'entrainer* une inflammation, de même que l'application de produits tels que certains cosmétiques, l'huile et la crème solaire ou l'alcool. Bains, piscines et saunas: à proscrire pendant un mois ou deux. **Et oui, être percé/e ou tatoué/e, c'est un travail de tous les jours. Allez, courage!**



Ciné Jeunes

Génération électro
(91', Christophe CHEVALIER, documentaire, 2008)
« Spoke », « Jack Herror » ou « Maestro »: il y a quelques mois, ils s'appelaient encore David, Alex ou Arthur et frimaient devant la glace de leur chambre, enchainant* des figures de tecktonik devenues cultes. Ce film raconte leur histoire, celle d'ados anonymes transformés, à coup de vidéos postées sur You Tube, en stars de la danse électro, connues dans le monde entier.
Mots-clés: mode, danse, musique électronique... - **Réf. Médiathèque TB3321**

Thirteen
(100', Catherine HARDWICKE, drame psychologique, 2003)
Tracey a 13 ans et mène une vie d'écolière un peu trop sage à son gout*. Elle est très attirée par Evie, la fille la plus jolie et la plus populaire du lycée et parvient à entrer dans le cercle de ses amis. Evie semble ne pas avoir de limites et passe son temps entre vols, drague, joints et effronterie... L'adolescence et ses troubles, d'après l'histoire vraie de Nikki Reed, scénariste et actrice.
Mots-clés: adolescent, drogue, modification corporelle... **- Réf. Médiathèque VT3513**

POUR EN SAVOIR PLUS: SITES WEB ET ORGANISMES

Numéros d'urgence

Service médical d'urgence (ambulance-pompiers): 100
Police: 101
Croix-Rouge: 105
Centre Antipoisons: 070/245.245
Numéro d'urgence européen (en cas d'accident ou d'agression): 112

Télé Accueil: 107 (24h sur 24et 7j sur 7), pour être entendu/e et briser la solitude
www.tele-accueil.be
Service Écoute-Enfants: 103 (24h sur 24 et 7 j sur 7) en cas de problème ou pour être écouté/e par des assistants sociaux, des psychologues, des criminologues...
Child Focus: 116000, fondation pour enfants disparus et sexuellement exploités (signalement d'une disparition, d'un enlèvement ou d'un abus sexuel)
www.childfocus.be

Santé, maladie, nouveau corps, image de soi et des autres: généralités

Centres de planning familial: spécialisés dans la vie affective et sexuelle, mais tu peux également y rencontrer des médecins, bénéficier d'une aide psychologique, sociale ou juridique.
www.loveattitude.be - www.planning-familial.be

Fédération Laïque de centres de Planning familial: www.planningfamilial.net
Fédération des Centres Pluralistes de Planning Familial: www.sexeducamour.info
Fédération de Centres de Planning Familial des Femmes Prévoyantes Socialistes: www.femmesprevoyantes.be
Fédération des Centres de Planning et de Consultations: www.fcpc.be

Maisons médicales ou collectifs de santé: centres de santé avec une équipe de médecins, de kinés, d'assistants sociaux, de psychologues...
www.maisonmedicale.org (clique sur « côté public » > « Trouver une maison médicale »)

Samarcande asbl ♥: service d'aide en milieu ouvert (AMO), lieu d'écoute et d'expression pour jeunes
www.samarcande.be
www.yapaka.be: information générale, documentation, livrets, répertoire d'organismes en ligne... à destination des enfants, des ados, des parents et des professionnels
www.ifeelgood.be ♥: information, articles divers, blog, quiz, brochures... sur la santé et la vie des jeunes
www.parolesdados.be: information et prévention, articles, forum... sur les difficultés rencontrées pendant l'adolescence
www.filsantejeunes.com: questions-réponses, dossiers, témoignages, liens utiles... sur la santé physique et mentale
www.tasante.com ♥ : information, vidéos, forums, témoignages sur la puberté, le sexe, les dépendances, les maladies...

Se sentir bien dans sa tête

Besoin de conseils, d'écoute? Quelques numéros de téléphone...
SOS Solitude: 02/548.98.08
Ecoute Jeunes: 078/15.44.22
SOS Jeunes: écoute, information, hébergement de courte durée, projets éducatifs...
02/512.90.20 - www.sosjeunes.be

Pour quelques renseignements, des forums de discussions, un interlocuteur de qualité...
AMO: services d'Aide en Milieu Ouvert dans les domaines familial, scolaire, juridique...
liste des AMO: www.aidealajeunesse.cfwb.be (clique sur « contacts » > « AMO »)
Centres de santé mentale: services d'aide psycho-médico-sociale, composés de professionnels (psychiatres, psychologues, assistants sociaux, éducateurs...). Infos et adresses sur
www.lbfsm.be (site de la Ligue bruxelloise francophone pour la santé mentale)
www.iwsm.be (site de l'Institut wallon pour la santé mentale)
Centres Psycho-Médico-Sociaux **(voir « Moi et l'école, Pour en savoir plus », p.154)**

www.passado.be: espace d'échanges, lieu d'écoute, proposé par le Service de Santé Mentale Chapelle-aux-Champs

Suicide
Centre de prévention du suicide: aide, forum, accompagnement, groupe de parole...
0800/32.123 (24h sur 24 et 7j sur 7) - www.preventionsuicide.be

Deuil

Dclic Asbl: suivi psychologique, groupes d'entraide, séances d'information, accompagnement, liens vers les associations apparentées en Communauté française...
www.dclic.org

Se sentir bien dans son corps

Ta santé **(voir « généralités »)**

Alimentation
www.mangerbouger.be ♥: jeux, quiz, information, mots fléchés... selon les catégories d'âge

Assuétudes
Infor-Drogues ♥ : service d'aide, d'information et de prévention, permanence téléphonique 02/227.52.52 (24h sur 24 et 7j sur 7) - www.infordrogues.be
AMO Droit des jeunes: information, suivi juridique et social, documentation...
www.droitdesjeunes.be

www.jeunesetalcool.be: information, réflexion sur la consommation d'alcool chez les jeunes

Troubles du comportement alimentaire
Infor Anorexie et Boulimie: information, prévention et orientation thérapeutique
www.anorexie-boulimie.com

Handicap
AWIPH: Agence Wallonne pour l'Intégration des Personnes Handicapées
www.awiph.be
ANAHM: Association Nationale d'Aide aux Handicapés Mentaux
www.anahm.be
Ligue Handisport Francophone: fédération sportive pour les personnes handicapées (sports de loisir ou compétition)
www.handisport.be

Se sentir bien face aux autres

Modifications corporelles : piercings et tatouages
Art Belgian Corporation of Tattoo and Piercing: information, articles de presse, règles en matière d'hygiène...
www.abctp.be/hygiene/index.php

Rejetée... Rejetée par celle qu

ne voulait pas nuire à sa santé. Rejetée car elle n'est pas com

autres, parce qu'elle ne se comporte pas comme eux. La vie

injuste. Elle est seule maintenant. Mais un jour elle t

quelqu'un qui l'appréciera pour ce qu'elle es

Quelqu'un qui n'a pas besoin de boire pour s

Quelqu'un qui ne doit pas fumer pour

Quelqu'un qui ne doit pas se droguer p

lâcher. Rejetée... Rejetée pa

qu'elle croyait être son am

Rejetée parce qu'elle ne voulait pa

à sa santé. Rejetée car elle n'est p

les autres, parce qu'elle ne se co pas com



2 MOI ET LES AUTRES

L'AMITIÉ À L'ADOLESCENCE

LOVE, LOVE, LOVE...

SEXUALITÉ & AMOUR PHYSIQUE

FAMILLE, MODE D'EMPLOI

L'AMITIÉ À L'ADOLESCENCE

Moi dans tout ça?

C'est vrai, à l'adolescence, tes copains prennent encore plus d'importance que dans l'enfance. Tu sais que l'amitié est un sentiment précieux. Et tu n'es pas prêt/e à la donner à la légère! Différent du copinage et de la relation amoureuse, ce lien te demandera du temps et de l'investissement personnel.



Témoignage

« L'adolescence, c'est l'âge où l'on fait les rencontres qui font changer notre vie. » (Arno)

➤ Le regard des autres

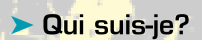
Face à toi, il y a les autres! Tu te soucies de leur regard en te demandant ce qu'ils peuvent bien penser de toi. En allant vers les autres, tu es amené/e à te poser des questions sur leur regard, mais aussi sur toi-même. C'est parti pour les comparaisons, les doutes et mille questions qui les accompagnent! Naturellement, ton attention se porte sur ton apparence.

Tu adapteras peut-être ton style vestimentaire pour t'intégrer dans un groupe. Ça se comprend! Ceci dit, tu n'y es pas obligé/e. Tu peux très bien rester toi-même tout en conservant de bonnes relations avec les autres et en étant respecté/e par eux. L'essentiel n'est-il pas de te sentir bien dans ta peau? **(voir « Se sentir bien face aux autres. Apparences », p.61)**

Pour que ce soit plus facile, apprends à te connaitre*. En effet, être en accord avec toi-même, c'est-à-dire savoir qui tu es et être conscient/e de ta valeur, va te permettre d'aller plus facilement vers les autres et de créer des liens d'amitié. Ça rend plus fort aussi! Facile à dire, mais comment faire? Discute avec une personne en qui tu as confiance: un/e ami/e, un membre de ta famille... Elle pourrait t'aider à découvrir tout ce qui fait ta richesse. Par exemple, tu peux passer en revue tous les petits évènements* de ta vie qui t'ont encouragé/e: un travail bien réussi, une personne qui t'a remercié/e pour ton aide ou pour qui tu comptes... Il n'y a pas de mal à se faire du bien!

Témoignage

« On peut commencer à se définir une personnalité, mais si personne ne nous la fait ressentir, comment peut-on savoir si on est dans le vrai? » (Antoine)



➤ Qui suis-je?

Tu te fais petit à petit des connaissances, mais c'est aussi le moment de faire connaissance avec toi-même et de construire ton identité **(voir « Se sentir bien dans sa tête. Ma « crise » », p.25)**.

Alors, regarde en toi et réfléchis à tout ce qui fait ta personnalité: tes atouts, tes qualités, tes défauts, tes rêves pour plus tard, tes réactions par rapport à certaines situations... Coche la / les réponse/s qui te convien/nen/t:

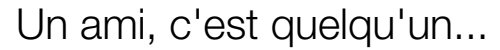
Suis-je?

- ☐ timide?
- ☐ capable d'aimer?
- ☐ égoïste?
- ☐ hypocrite?
- ☐ coléreux/se?
- ☐ nerveux/se?
- ☐ sensible ?
- ☐ solitaire?
- ☐ patient/e?
- ☐ jaloux/se? ...

Amitié, mode d'emploi

➤ C'est quoi un/e ami/e?

À un âge où tu te détaches petit à petit de tes parents, tu préfères te confier à tes potes. Leur amitié t'apporte un profond soutien, dans des moments pas toujours faciles! L'amitié te permettra aussi d'élargir tes centres d'intérêt, tes points de vue... bref, de construire ta personnalité et de te trouver toi-même. Pas mal, non? Voici quelques pistes pour dénicher tes vrais potes parmi toutes tes connaissances.



Un ami, c'est quelqu'un...

- qui t'aime;
- à qui tu oses tout confier, sans peur du jugement;
- qui ose te dire ce qu'il/elle pense de toi;
- qui n'hésite pas à prendre ta défense;
- qui n'est pas jaloux/se de toi;
- qui croit en toi;
- qui te fait découvrir des tas de trucs et te conseille;
- qui n'hésite pas à te signaler quand tu déconnes;
- qui peut te conseiller;
- avec qui tu es sur la même longueur d'onde;
- sur qui tu peux compter;
- avec qui tu te marres;
- qui sèche tes larmes quand ça ne va pas!

➤ Comment se faire des amis?

Ça parait* si compliqué et c'est pourtant si simple! Tu as repéré quelqu'un avec qui tu aimerais partager tes expériences? Tu te sens en confiance avec lui/elle? T'as l'impression que tu peux vraiment être toi-même en sa présence? Qu'est-ce que tu attends? Fonce!



Une foule de possibilités s'offrent à toi pour rencontrer les autres: à l'école, en participant à des activités au sein des mouvements de jeunesse comme les scouts ou dans les A.M.O. (Aide en Milieu Ouvert, **voir « Moi, moi, moi. Pour en savoir plus: sites web et organismes », p.67)**, en fréquentant une maison de jeunes ou une maison de quartier où tu pourras démontrer tes talents ou même une école de devoirs (pour entretenir ses amitiés en entretenant ses neurones).



D'autre part, les relations via Internet, ou « relations virtuelles », se multiplient. Elles te permettent d'établir des liens avec d'autres jeunes, d'échanger des idées sur des sujets qui t'intéressent via les forums* de discussion, du chat...

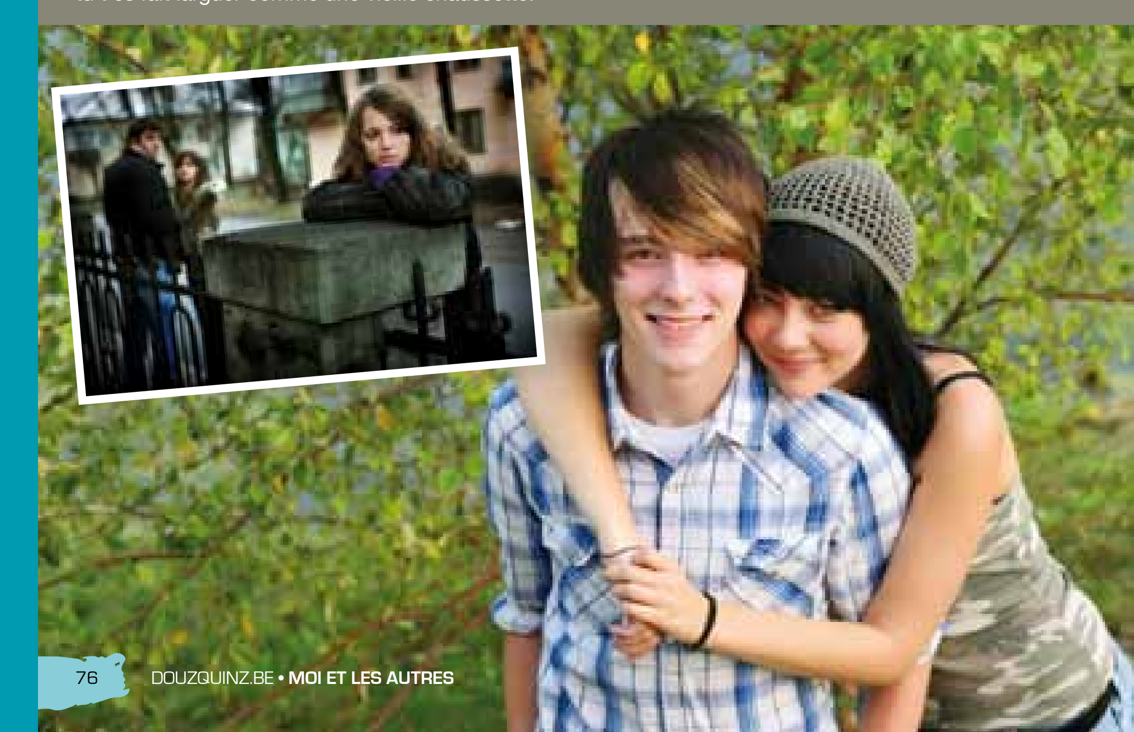
Tu es libre de communiquer avec qui tu veux. Toutefois, si ton but est de dénicher tes futur/e/s ami/e/s, veille à obtenir d'abord un max d'infos sur eux. En effet, gare aux pièges: tes « interlocuteurs-internautes », tu ne sais pas forcément qui ils sont. Ils peuvent te raconter n'importe quoi; tu ne sais pas ce qu'ils veulent réellement de toi. La prudence est donc de mise **(voir « Planète temps libre pour le fun. Sur la toile », p.165)**! Éventuellement, tu peux parler de tes « cyber-rencontres » à d'autres (un de tes parents ou une autre personne adulte) afin d'avoir un avis extérieur et avisé. Après seulement, tu pourras envisager une rencontre réelle.



➤ Amitié entre filles et garçons: rêve ou réalité?

Pour faire bref, oui, l'amitié entre filles et garçons, c'est possible! Mais ça reste parfois assez compliqué, surtout à l'adolescence. Pourquoi? D'une part parce que, sous l'apparence de l'amitié, l'un de vous aura peut-être envie d'une relation amoureuse. D'autre part, c'est un âge où l'on préfère les rapprochements « entre mecs » ou « entre nanas », histoire de partager avec ses pairs ce qu'on vit, ce qu'on pense, ce qu'on ressent...

Cependant, l'amitié garçon-fille peut se révéler enrichissante. Tu vois alors les choses de la vie sous un angle différent. Tu acquiers une nouvelle vision du monde, des autres personnes et de toi-même! Par exemple, avoir un avis de garçon ou de fille sur l'amitié, les sentiments, la drague..., ça peut être éclairant! Vive les trucs et astuces pour faire craquer l'élu/e de ton cœur. Ou pour comprendre pourquoi tu t'es fait larguer comme une vieille chaussette.



Seul ou en bande?

➤ Faire partie d'une bande: « Dis-moi qui tu fréquentes; je te dirai qui tu es! »

La bande: « un sentiment de liberté »! Tu retrouves régulièrement des jeunes de ton âge et tu te reconnais en eux: même langage, mêmes idoles, mêmes gouts* musicaux, mêmes loisirs... Faire partie d'un groupe peut t'apprendre aussi à être indépendant/e: tu pars à l'aventure, à la rencontre des autres, tu te sens plus fort/e. Tu te forges de nouvelles expériences, tu découvres d'autres personnalités et d'autres façons de penser... C'est un peu l'apprentissage de la vie en société. Et puis que de souvenirs formidables pour les années à venir!

Malheureusement, certaines bandes sont plutôt branchées violence. C'est à celui ou celle qui ira le plus loin, mettra en valeur son audace ou prendra le plus de risques. Quelques exemples? Organiser des rackets auprès des plus jeunes de l'école, dégrader des lieux publics, perturber les transports en commun par des insultes gratuites... Dans le groupe, les influences jouent beaucoup: l'un/e fume, le reste suit. Attention donc aux abus et aux accidents parfois lourds de conséquences! C'est parfois « pour faire comme les autres » et s'intégrer que certains commencent à consommer des produits stupéfiants: alcool, cannabis et autres drogues. La bande devient alors un lieu d'exploration des limites et donc d'expérimentations plus ou moins dangereuses. Pas toujours cool, la bande! **(voir « Se sentir bien dans son corps. Assuétudes », p.45)**

Témoignage

« Avant, je trainais* avec des gens qui faisaient partie d'une bande, et là, j'ai vu ce qu'il ce passait, j'ai vu ce qu'ils faisaient, et là je me suis éloigné de ça, parce que je voulais pas… Une fois qu'on rentre dans une bande, on ne ressort plus, on est recherché par les autres bandes partout. On n'est pas bien, on n'est plus en paix, on ne marche plus dans la rue en paix. Maintenant, quand je marche dans la rue, je suis bien. Les autres, ils ne peuvent pas marcher en rue, ils ont toujours une petite arme sur eux, ils ont peur. » (César, 15 ans)



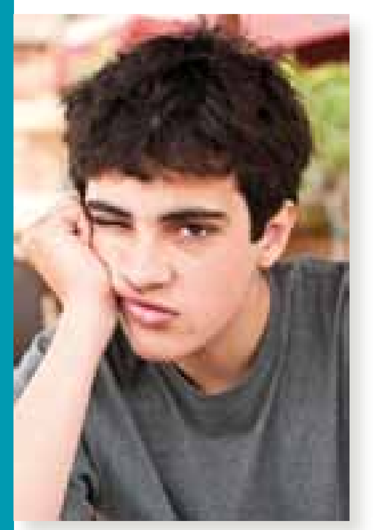
C'est pourquoi, si tu fais partie d'un groupe, veille à ne pas être complètement dépendant/e et à conserver ton propre jugement. Ta bande ne doit pas t'empêcher de rester toi-même! Tu risquerais d'y perdre ta propre personnalité et ton autonomie.

➤ La solitude, normale à mon âge?



Ce n'est pas parce que tu es jeune que tu dois absolument faire partie d'une bande ou sortir tout le temps avec tes amis, partir en vacances en groupe... Tu éprouves le désir de préserver ton intimité. Tu as tout à fait le droit de préférer les promenades en solitaire, écouter de la musique peinard/e dans ta chambre... C'est même assez courant. **Tant que tu le vis bien, c'est OK!** Savoir passer du temps avec soi-même, cultiver son jardin secret... sont essentiels à l'estime de soi et au bien-être.

Par contre, si ta solitude te pèse, que tu as peur des autres ou que la communication passe difficilement, tu peux en parler à une personne de confiance. Il existe aussi des services d'aide aux jeunes que tu peux contacter tout à fait librement **(voir « Moi, moi, moi. Pour en savoir plus: sites web et organismes », p.67**).



➤ Je suis rejeté/e, pourquoi?

Bouc émissaire et tête de turc

Dans certains groupes de jeunes, les membres suivent les décisions du ou des leader/s, sous peine d'être exclus ou punis. Parfois, l'un des membres du groupe devient « le bouc émissaire ». Appelé aussi « souffre-douleur », « mouton noir » ou encore « tête de turc », il est rendu responsable de toutes les fautes. Les autres membres du groupe ont un comportement agressif envers lui.

En tant que bouc émissaire, tu subis beaucoup d'agressivité, de méchanceté. Souvent, tu ne comprends pas les reproches des autres. Tu trouves cette situation injuste. Pire, tu culpabilises et tu te demandes ce que tu as fait pour mériter un tel traitement. Tu as peur que tout se retourne contre toi et que les choses s'aggravent. Tu te sens impuissant/e! Et tout ça, c'est mauvais pour ton amour-propre.

Comment réagir?

Les conséquences sont multiples: culpabilité, isolement, conflit et violence, troubles du comportement alimentaire (boulimie, anorexie), dépression, parfois même suicide... Elles trahissent un mal-être lié à cette solitude subie. Avant d'en arriver là, envisage tous les moyens pour éviter le piège de l'autodénigrement. Inutile de chercher à te faire tout/e petit/e ou de t'excuser de ce que tu es. Il ne manquerait plus que ça!

D'autres solutions s'offrent à toi:

- prendre conscience que tu n'as pas à accepter qu'on se moque de toi;
- ignorer tes agresseurs: sans réaction de ta part, ils perdront vite le gout* de t'ennuyer;
- apprendre à répondre aux attaques et, si tu en as le courage, envoyer balader les emmerdeurs, mais sans violence et avec humour si possible;
- avoir confiance en toi, en restant persuadé/e de tes qualités;
- regarder autour de toi: il y a certainement un/e ami/e qui aimerait partager ta compagnie et t'apporter son soutien;
- surtout si ta souffrance est trop forte, te confier à un adulte (parent, psy, service d'aide aux jeunes en difficulté, etc.).



Amitiés et coups durs

➤ Amis ennemis: les conflits



Tu te cherches? Tu essaies de trouver ta place dans le monde? Résultat, parfois, tu éprouves l'envie de t'opposer aux autres, de dire « NON ». Le conflit constitue un moyen pour toi de communiquer ce que tu ressens. Il existe dans toute relation d'ordre familial ou amical.

Un différend avec un/e pote? Tu ne te sens pas trop dans ton assiette en ce moment, plutôt mal dans ta peau? Il ne faut pas grand-chose pour déclencher la dispute. Et c'est parti: le ton monte, l'énervement s'intensifie à chaque remarque, les portes claquent, les insultes valsent. **Parfois même, c'est carrément la bagarre!**

Comment réagir?

Quand le conflit éclate et que tu sens la colère monter en toi, **quelques trucs peuvent t'aider à canaliser les ondes négatives:**

- te défouler, te promener ou pratiquer un sport qui apaisera les nerfs;
- passer du temps avec toi-même, pour te recentrer et te calmer;
- repenser sereinement à la situation et tenter de rétablir un dialogue avec tes ami/e/s, même si tu as l'impression qu'ils/elles sont différents/es;
- si le conflit s'éternise et que tu ne trouves pas d'issue, demander l'aide d'un médiateur, d'une personne extérieure au conflit.

Renouer le dialogue

Tu te sens désemparé/e après une dispute, non seulement à cause de ce qui s'est passé, mais aussi parce tu ne sais pas comment faire pour revenir vers ton ami/e afin de recoller les morceaux. **Pour renouer le dialogue et faire de ce conflit une histoire constructive**:

- interroge-toi sur la source du problème, ta part de responsabilité et les moyens pour résoudre le conflit;
- prends sur toi, ravale ta fierté et n'hésite pas à faire le premier pas vers ton ami/e. Bouder dans ton coin ou rester silencieux/se ne fait pas avancer le problème;
- accepte les différences: la dispute, c'est aussi l'occasion de communiquer à l'autre son point de vue, ses désirs, ses besoins et ses manques. En somme, c'est un moyen efficace de te connaitre* et de connaitre* l'autre;
- évite le prochain conflit: si la tension monte, il est préférable d'écouter l'autre. En lui prêtant attention, tu pourras mieux comprendre ses désirs, ses besoins et ses revendications.



➤ Un/e pote pas au top? Que faire?

Pour le savoir, il faudrait d'abord que tu puisses détecter les premiers signaux d'alarme. Perte d'appétit? Absences répétées aux cours? Envie de mourir ouvertement déclarée? Repli sur soi? Agressivité? De nombreux signes indiquent que son comportement a changé. **Il y a de quoi s'inquiéter!**



Concrètement?

Il se peut qu'il/elle te confie ses soucis. Sinon, tu peux toi-même faire le pas, lui proposer de l'écouter et essayer d'avoir une « vraie » conversation.



Après avoir pris connaissance de son problème, et selon la gravité de ce dernier, tu peux à ton tour t'adresser à des personnes de confiance, sans nécessairement nommer la personne, et ainsi partager ton inquiétude: un parent, un psy, un prof... N'oublie pas que l'important, c'est surtout d'« être là » pour ton ami/e, tout simplement. À vouloir sauver une personne sans être compétent dans ce domaine, tu risquerais juste de sombrer avec elle. Alors, n'oublie pas de te préserver. D'ailleurs, il existe de nombreux services d'aides spécialisés pour « soigner » efficacement les blessures de l'âme **(voir « Moi, moi, moi. Pour en savoir plus: sites web et organismes », p.67)**.

Ciné Jeunes

C'est ma meilleure amie - paroles d'ados
(24', Caroline VESLOT, documentaire, 2003)
A l'adolescence, comme dans un miroir, les filles entres elles se renvoient des images qui vont les aider à grandir. Olivia et Léa, Zoé et Vanessa, Nour et Emilia sont toutes des « meilleures amies ». Le film raconte l'importance de cette relation...
Mots-clés: école, comportement affectif, amitié... - **Réf. Médiathèque TN5931**

Un château en Espagne
(89', Isabelle DOVAL, comédie, 2007)
« Maxime et Esteban ont grandi ensemble dans le même immeuble parisien. Si Maxime vit seul avec sa mère, Esteban a une vie de famille très animée. Les deux garçons, inséparables, font les quatre-cents* coups. Leur complicité semble indestructible. Tout vole en éclat le jour où Maxime découvre que son ami va partir pour habiter en Espagne. Une seule chose l'obsède: trouver un stratagème pour qu'il reste avec lui... » (Mcinema)
Mots-clés: amitié... - **Réf. Médiathèque VU0125**

LOVE, LOVE, LOVE...

Être ou ne pas être... amoureux?

T'as quelqu'un en vue... et tu te demandes si tu es amoureux/se? Te voilà parti/e pour une fabuleuse expérience! Être amoureux, c'est « éprouver de l'amour, aimer ». La définition ne mentionne pas tous les symptômes de cet état. Ça se comprend, car il y en a plus d'un. Difficile donc de décrire parfaitement le sentiment amoureux. Puisque chacun d'entre nous est unique, on pourrait presque dire qu'il y a autant de façons d'être amoureux que d'êtres humains. N'empêche, il y a quand même des points communs. Quelques exemples: quand tu le/la vois « en vrai », ton cœur se met à jouer du djembé. Tu rougis tellement que t'as l'impression d'avoir un grille-pain à la place du visage. Les mains moites et la bouche sèche, tu te sens pousser des ailes! Tu rêves d'être dans ses bras, seul/e avec lui/elle, dans un monde où le temps s'arrêterait. Tu le/la vois partout: entre les lignes de tes devoirs de math, dans ton bouquin de géo et dans les romans que ton prof de français te fait lire! Tu as des papillons dans le ventre dès que tu penses à lui/elle.

« Tomber » amoureux/se

On utilise souvent l'expression « tomber » amoureux. Tu parles d'une chute! Voilà que plein de questions te trottent dans la tête: « Suis-je vraiment amoureux/se? », « Et lui/elle? Qu'est-ce qu'il/elle ressent? », « Comment lui déclarer mes sentiments? », « Et si je me prends un râteau? », etc., etc. Pas de panique, respire à fond, calmement;-) et lis ce qui suit.

Témoignage

« L'amour, y' a personne qui peut nous l'interdire... Ni les parents, ni l'argent. Quand on est amoureux, on est amoureux. » (Jérôme)

Tuyaux pour les apprentis amoureux

➤ Comment déclarer sa flamme et créer la petite étincelle?



Fais-toi confiance

Un truc incontournable dans ce domaine, c'est d'avoir à l'esprit que tu es capable d'aimer et d'être aimé/e. Si l'autre est sur la même longueur d'onde que toi, tant mieux! Si ce n'est pas le cas, tu ne dois pas te remettre en question pour autant. Dans la vie, tous les gouts* sont dans la nature: il faut expérimenter pour savoir ce qui nous plait* et ce qui nous fait du bien. C'est valable aussi pour les relations amoureuses!

Au même endroit au même moment

Pour te retrouver en compagnie de celui ou celle qui te fait rêver, il faut que vous soyez au même endroit au même moment. Repère donc les endroits où il/elle aime aller et essaie de t'y retrouver aussi, l'air de rien...

Voir et être vu/e

Tu le sais, il n'y a pas que les mots pour entrer en contact avec quelqu'un. Le regard, les expressions du visage, l'attitude... sont autant d'éléments-clés de la communication et donc tes alliés pour te faire remarquer. Regarder du coin de l'œil, accrocher ou soutenir le regard, esquisser un sourire..., voilà quelques idées pour cette phase d'approche;-). Et n'oublie pas l'essentiel: reste naturel/le!

Les premiers mots

Les petits sourires en coin et les regards furtifs, c'est bien mignon, mais à un moment, faut te lancer! Que lui dire? Comment démarrer la conversation? Ne te prends pas trop la tête. À la limite, on s'en fout un peu de la première question! Si l'autre est dans le même trip que toi, il/elle sera aux anges que tu fasses le premier pas. S'il/elle n'en a rien à faire, tu pourras lui sortir la plus incroyable des phrases, il/elle y prêtera peu d'attention! Donc, il te reste les grands classiques du style « C'est la première fois que tu viens ici? » ou « J'ai l'impression de t'avoir déjà vu/e », « T'aurais pas l'heure? », etc. L'important, c'est d'enchainer* avec « Au fait, moi, je m'appelle... Et toi, comment tu t'appelles? ». Et c'est parti!

Une fois le contact établi

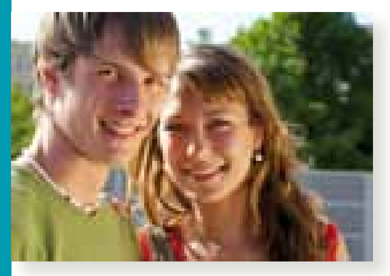
Tu peux essayer de savoir ce qui le/la branche en général: musique, sports, loisirs artistiques, mouvements de jeunesse, cinéma, jeux vidéo. C'est au fil de ces échanges que tu connaitras* vos centres d'intérêt communs. S'il y en a quelques-uns, vous aurez surement* plein de choses à vous dire!

L'humour, ton allié

Faire sourire quelqu'un, c'est déjà le séduire à moitié. Penses-y!
Un brin d'humour fait toujours du bien et chasse la nervosité.

Différents scénarios possibles

Bof...
Le courant ne passe pas vraiment. Après quelques échanges, tu as le sentiment qu'en fait, vous n'avez quasiment rien en commun? C'est un peu décevant, mais – qui sait? – l'avenir réserve parfois bien des surprises...



Ça promet!
Le courant passe bien. Tu te dis que ce serait chouette de se revoir et tu as l'impression que tu n'es pas seul/e à le penser! Il faudra bien que l'un de vous deux prononce THE phrase: « Ce serait cool de se revoir, non? ». Fameuse question qui a parfois le don de rester collée aux lèvres, par peur d'un gros flop. Ce serait trop bête. Autant être fixé/e! Alors, lance-toi: « On s'échange nos numéros de GSM? ». Sourire et gros soulagement: vous êtes sur la même longueur d'onde et vous allez vous revoir!

Coup de foudre!
Le courant passe tellement bien que vous êtes comme « électrisés »! Le véritable flash, la ré-vé-la-tion totale: vous êtes subjugués l'un par l'autre! Maintenant que le premier pas est franchi, on n'attend plus pour le premier baiser!



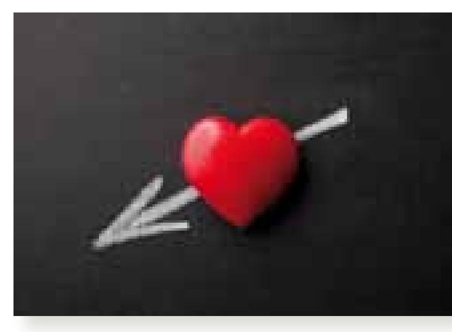
➤ Sortir avec quelqu'un

Ton pote Soufian t'a dit qu'il « sortait » avec la jolie Amélie. **Euh, mais ça veut dire quoi exactement « sortir » ou « être avec quelqu'un »?**

Sortir avec quelqu'un, c'est passer du temps à deux, comme deux amis avec, en prime, une attirance physique et un désir pour l'autre. Du coup, on s'embrasse, on se câline, on se dit des mots doux. On se balade, on va au ciné. On parle de tout et de rien, on se raconte sa vie. Sortir avec quelqu'un, ça commence par le flirt. Puis, si la relation se prolonge, ça peut déboucher sur une relation amoureuse approfondie. Ça peut durer quelques heures, jours, mois, voire quelques années. On sait quand ça commence. Pour le reste, mystère...



➤ L'art du râteau… ou les ratés de Cupidon



J'te kiffe / Toi, pas

De temps à autre, en décochant ses flèches, Cupidon (le Dieu de l'amour dans la mythologie romaine) rate son coup! Un tir tellement foireux que l'élu/e de ton cœur ne se considère pas du tout comme ta moitié! C'est ce qu'on appelle « se prendre un râteau ». C'est décevant, mais ça ne doit pas pour autant prendre des allures de drame. Inutile de te remettre en question. Eh oui, on ne peut pas plaire à tout le monde!

Tu m'kiffes / Moi, pas



Et toi, tout le monde te plait*? On devine ta réponse! Il t'arrivera donc – ou il t'est déjà arrivé – d'être dans la situation inverse: tu plais à quelqu'un, mais t'es pas du tout dans le même trip! Plusieurs moyens te permettent de faire comprendre à l'autre que l'attirance n'est pas réciproque. À toi de voir… Un truc pourtant: c'est toujours mieux de le faire avec respect. Pas très « classe » de se moquer ouvertement de quelqu'un qui en « pince » pour toi! Pense à ce que tu ressentirais à sa place. Ça t'aidera à trouver l'attitude la plus juste. Bref, tu n'es pas obligé/e de mettre « un râteau de la mort » à celui/celle qui te trouve intelligent/e, drôle, super sympa, beau/belle et, surtout, qui a eu le cran de te le dire. Y a quand même de quoi être flatté/e, non?



➤ Homo, hétéro & co: chacun son kif!



Moi, hétéro?

A l'adolescence, ce qu'on appelle la **« préférence »** ou **« orientation sexuelle »** se précise. Enfant, chacun/e a déjà une vie sexuelle, passive ou imaginaire. Avec la puberté, ton corps te permet de passer à l'action: les premiers désirs, fantasmes et émois apparaissent et, avec eux, la recherche de nouveaux repères **(voir « Un nouveau corps », p.16)**! La plupart du temps, on est attiré par quelqu'un de l'autre sexe. On parle dès lors d' « hétérosexualité ». Cette attirance se manifeste par les pulsions sexuelles. Cependant tu peux également préférer quelqu'un du même sexe que toi.

Peut-être homosexuel/le? Ou alors bissexuel/le?







Ça peut être très surprenant, voire complètement flippant, d'être attiré/e par quelqu'un du même sexe. Pas de panique! D'une part, cette situation arrive couramment et ça n'a rien d'un crime. D'autre part, rien n'est définitif. Selon de nombreux spécialistes de l'adolescence, l'attirance homosexuelle est commune à tous les ados ou, en tout cas, ceux-ci « peuvent » passer par une phase ambigüe*. **Cette attirance peut notamment survenir lors de relations d'amitié très fortes**, faites d'échanges d'idées, de doutes, de sentiments et de rêves. Dans cette période, tu dois gérer, comme les autres, ta part de féminité et de masculinité. Tu peux aussi chercher un effet « miroir » parce que « l'autre » sexe te fait encore un peu peur. Tout ça peut se concrétiser par l'une ou l'autre expérience homosexuelle (s'embrasser sur la bouche, se caresser...) qui ne détermine pas nécessairement ton orientation sexuelle définitive. Cette attirance peut donc s'effacer au fil du temps.

Cependant, elle se confirme parfois. Si le désir pour l'autre persiste, que les passages à l'acte se multiplient et que les fantasmes sont principalement d'ordre homosexuel, la question de l'homosexualité va s'imposer. Selon les personnes, en prendre conscience et l'accepter se fera plus ou moins facilement. Dans le doute, l'ado pourra passer par une phase bisexuelle afin de préciser son orientation sexuelle.

Le sentiment d'être différent/e de même que la peur (de « se dire », d'être rejeté/e et incompris/e) peuvent engendrer un mal-être plus ou moins profond. Incapables de se libérer de ces peurs, certains ados plongent dans la dépression **(voir « Bien dans ma tête. Blues, déprime et dépression », p.28)**. Pourtant, des moyens existent pour aider le jeune à sortir de son isolement: en parler avec des ami/es homo également, des associations gays et lesbiennes, des lignes téléphoniques d'appel, des centres d'informations généralistes, mais aussi des forums spécialisés **(voir « Pour en savoir plus: sites web et organismes », p.132)**.

Prendre son temps

En matière de sexualité, mieux vaut avancer à ton rythme et te donner le temps de te découvrir. Rien n'est figé et, quelle que soit la situation, pas besoin de dramatiser. **D'autant que ce n'est pas entre 12 et 15 ans qu'on détermine son orientation sexuelle.** En général, ça se fait plus tard.



Quand l'orientation homosexuelle se confirme, se pose alors la question du « coming out », autrement dit révéler son homosexualité. Il s'agit d'une démarche personnelle: chacun choisit avec qui et comment il aborde cette question.
Quant aux parents, ils auront peut-être eux aussi besoin de temps pour comprendre et accepter cette part d'identité de leur enfant.

La société face à l'homosexualité

L'homosexualité a toujours existé, mais a longtemps été taboue. Elle a été étiquetée – à tort – de maladie, de perversité, de déviance ou encore de tare... Actuellement, on accepte plus ou moins l'homosexualité.

« Plus » parce que désormais, la grande majorité tolère l'homosexualité. De plus, en Belgique, des lois sont votées pour éviter toute discrimination à l'encontre des homosexuels. Pionnières en la matière, ces lois les autorisent à se marier et à adopter **(voir «Famille. La famille homoparentale », p.121)**. En effet, être homosexuel/le n'empêche pas de vivre en couple et d'élever un enfant.

« Moins » parce certaines personnes adoptent encore des comportements agressifs, irrespectueux et discriminatoires envers les personnes homosexuelles. Ces conduites, dites « homophobes », peuvent s'expliquer par des croyances religieuses, l'attachement à une morale qui n'aurait pas évolué avec son temps, ou encore par la peur de la différence.

Cap sur le dico

- **hétérosexuel: se dit d'une personne qui éprouve une attirance sexuelle pour des individus de sexe opposé;**
- **homosexuel: se dit d'une personne qui éprouve une attirance sexuelle pour les individus de son propre sexe;**
- **bisexuel: se dit d'un individu qui a des relations sexuelles aussi bien avec des hommes que des femmes. Il est donc à la fois hétérosexuel et homosexuel;**
- **holebi: appellation regroupant les personnes homosexuelles, lesbiennes et bisexuelles;**
- **transsexualisme/transsexualité: il ne s'agit pas d'une orientation sexuelle. C'est la conviction d'appartenir au sexe opposé, avec la croyance que « la nature » s'est trompée. Ce sentiment peut pousser la personne à se travestir ou à devenir transsexuelle, c'est-à-dire de changer de sexe par le biais de la chirurgie.**

Désir, plaisir & amour...
Faire l'amour la première fois

➤ Le plaisir... en solitaire

Tiens, tiens, de quoi s'agit-il? De la masturbation! Parlons-en, puisque quasiment personne n'en parle! Tant les filles que les garçons se masturbent. Déjà au cours de l'enfance, on découvre inconsciemment ce plaisir. Se masturber, c'est se caresser le sexe soi-même, à la recherche du plaisir sexuel ou de l'« orgasme » **(voir « Sexualité. Faire l'amour», p.105)**.

Par la masturbation, le jeune explore son corps et ses pulsions. Cette connaissance de son propre corps facilitera plus tard la découverte du corps de l'autre. La masturbation étonne, procure plaisir et bien-être, et met en confiance. C'est une pratique sexuelle normale tant qu'elle n'empêche pas la perspective d'une relation à un autre corps que le sien.

➤ Le plaisir... partagé

Quand tu sors avec quelqu'un et que tu passes ton temps à lui faire des câlins, le désir se fait ressentir. Plus on se fait des papouilles, plus on a envie de se rapprocher de l'autre et de continuer l'exploration des corps. Tous les sens sont en éveil! Quelques signes ne trompent pas: la température monte, les garçons ont l'impression qu'un intrus proéminent s'est glissé dans leur caleçon et les filles ont l'impression qu'il s'est mis à pleuviner dans leur slip! Pas de panique, c'est comme ça que réagissent nos organes sexuels **(voir « Un nouveau corps », p.16)** quand, sous l'effet du désir, ils sont irrigués par le sang. Cela provoque, entre autres, l'érection du pénis chez l'homme et la lubrification du vagin chez la femme **(voir « Sexualité. Les rapports sexuels à la loupe », p.105)**. Subitement, le moindre frôlement électrise les amoureux et les voilà pris par le désir de faire l'amour.



➤ Quand est-on prêt pour faire l'amour la première fois?

Ça, c'est **la GRANDE question!** Hélas ou heureusement, il n'y a pas de réponse toute faite. Par contre, le jeune peut explorer des aspects de la question pour trouver sa propre réponse.

Savoir pourquoi tu décides de faire l'amour

Tout le monde ne fait pas l'amour pour les mêmes raisons. Tu peux avoir un rapport sexuel:

- parce que tu es amoureux;
- par attirance physique et sexuelle (le désir);
- par amour;
- par curiosité;
- par envie de « faire » comme les autres;
- par peur d'être critiqué/e, jugé/e;
- par peur d'être largué/e, plaqué/e, abandonné/e;
- parce que tu t'y sens forcé/e…

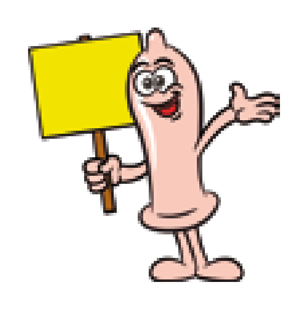


Les partenaires ne sont pas toujours sur la même longueur d'onde dans ce domaine, d'où l'importance de savoir ce que l'on veut soi-même et d'en parler avec son partenaire avant de vivre ce moment. Pour les filles et les garçons, c'est capital: **tu n'es jamais obligé/e d'avoir un rapport sexuel, ni même de faire ou de recevoir certaines caresses!** Personne n'a le droit de t'y contraindre. Pour y voir plus clair, sois à l'écoute de toi-même et pose-toi cette question: ma tête et mon cœur sont-ils en harmonie avec ce que je fais de mon corps? La première fois est unique. Autant que ça reste un bon souvenir!

Témoignage

« Il faut attendre la bonne occasion pour faire l'amour. On n'a pas à dire aux autres que ce sont des gamins parce qu'ils ne l'ont pas fait! » (Sara)

Savoir comment tu veux que ça se passe



Et oui, il y a aussi les indispensables questions d'ordre pratico-pratique: **as-tu des préservatifs**, qui protègeront* contre une grossesse non désirée et contre les maladies sexuellement transmissibles? **Est-ce que tu as déjà lu le mode d'emploi?** Est-ce que tu en as déjà observé et essayé un **(voir « Sexualité. Au 7e ciel... et les pieds sur terre », p.108)**? En as-tu déjà parlé avec ton partenaire? Êtes-vous tous les deux d'accord d'en utiliser? Est-ce que vous avez parlé de l'endroit, du moment et de la façon dont vous aimeriez que ça se passe?

➤ Et la loi, elle dit quoi?

En Belgique, d'après la loi, tu peux avoir des rapports sexuels (hétéro ou homo) à partir de 16 ans. On parle alors de « majorité sexuelle ». Toute pénétration sexuelle avant 14 ans, même avec ton consentement, sera considérée comme un viol. Entre 14 et 16 ans, si tu le fais « volontairement et consciemment », ce ne sera pas vu comme un viol. Néanmoins, selon les cas, cet acte pourra être assimilé à un attentat à la pudeur et donc, puni par la loi.

Tes parents, ne l'oublie pas, représentent eux aussi la « loi ». En effet, ils gardent autorité sur toi jusqu'à tes 18 ans. C'est pourquoi ils ont le droit et même le devoir de garder un œil sur tes fréquentations. Même à partir de 16 ans, ta liberté n'est donc pas totale.

D'autre part, fais-toi tes propres lois. Peu importe ton âge, tu as le droit d'exprimer ce que tu désires réellement. Parfois, tu peux apparemment être d'accord avec le fait d'avoir un rapport sexuel, mais au fond de toi, tu n'en as pas vraiment envie. Pour que ce moment si particulier soit agréable, mieux vaut peut-être attendre encore un peu... **(voir aussi « Sexualité. Quand ça dérape », p.114)**

Être amoureux/se = aimer?

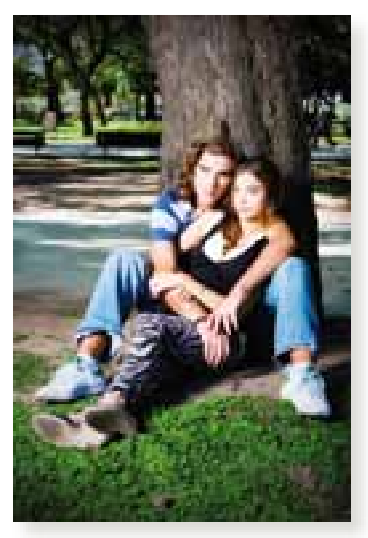
➤ Des étapes, des états et des sentiments différents

Dans une relation amoureuse, les jours se suivent, mais ne se ressemblent pas... On passe par différentes étapes.

Tout feu tout flamme

Le sentiment amoureux au début de la relation est marqué par une attirance physique forte et des émotions intenses. Même si c'est perçu comme de l'amour, ça n'en est pas encore vraiment.





S'apprivoiser

Quand la relation se prolonge, les battements de cœur rapides et le vertige amoureux font place à d'autres sensations. Normal de ne plus avoir les mains moites et la bouche sèche trois semaines après avoir embrassé ton amoureux/se pour la première fois, non? Vous vous apprivoisez; vous contrôlez aussi vos émotions et votre désir. C'est le temps où, avec tendresse, tu te racontes à l'autre, un peu comme si tu feuilletais l'album de ta vie. Au fil des conversations, vous vous connaissez de mieux en mieux. Les points communs se précisent. Avec des bonnes et des mauvaises surprises! Tu commences à voir l'autre tel qu'il est vraiment. Cette évolution permet d'établir la confiance entre vous. Quand ça se passe bien et que ce que vous découvrez l'un de l'autre vous semble positif, vous vous attachez de plus en plus à cette relation.

I love you

Avec le temps, en plus de l'attirance physique, un sentiment fort vous unit: l'amour. **« Mais, c'est quoi l'amour exactement? »**. Difficile de répondre! Voici quand même des signes qui ne trompent pas:

- Les amoureux se voient l'un et l'autre tels qu'ils sont vraiment;
- Ils connaissent les défauts et les qualités de l'autre;
- Ils acceptent les défauts de l'autre;
- Ils partagent certaines valeurs et/ou des croyances religieuses;
- Ils ont confiance l'un en l'autre;
- Ils sont capables d'exprimer leurs besoins, leurs désirs et leurs limites;
- Ils savourent les « hauts » de leur relation et essaient d'en surmonter les « bas »;
- Ils adorent être dans les bras l'un de l'autre et se glisser des mots doux à l'oreille.

Amour forever?

Grande question qui peut t'occuper l'esprit... et à laquelle personne ne peut répondre. Ce qui peut être « forever » (c'est-à-dire pour toujours), c'est l'envie sincère d'aimer l'autre et d'être aimé/e en retour. Dans les faits pourtant, zéro garantie! Quand une belle histoire se termine, elle peut laisser le souvenir impérissable d'un amour sincère qui, une fois le chagrin passé, peut faire du bien.

Les relations amoureuses, toujours au beau fixe?

➤ Des hauts et des bas

Même si on est amoureux et qu'en plus on s'aime, on ne peut pas toujours être d'accord sur tout. On est différents, avec ses propres valeurs, sa manière de s'exprimer; on a ses modes de fonctionnement. Certains de ces décalages conduisent parfois au conflit. Et oui, un peu d'électricité dans l'air, des reproches, ça sent la dispute. C'est normal de s'engueuler de temps en temps. C'est aussi à travers le conflit que tu découvres l'autre et que tu te découvres toi-même... **(voir « Amitié et coups durs », p.80)**. Si tu tiens à l'autre, tu parviendras à gérer les bons et les mauvais moments de ta relation.

➤ C'est parce que je t'aime que je suis méchant/e avec toi....

Témoignage

« Un couple n'est pas l'autre, mais dès que la violence intervient, tu n'as pas le droit... Qui tu es pour frapper un autre être humain? » (Ismaël)

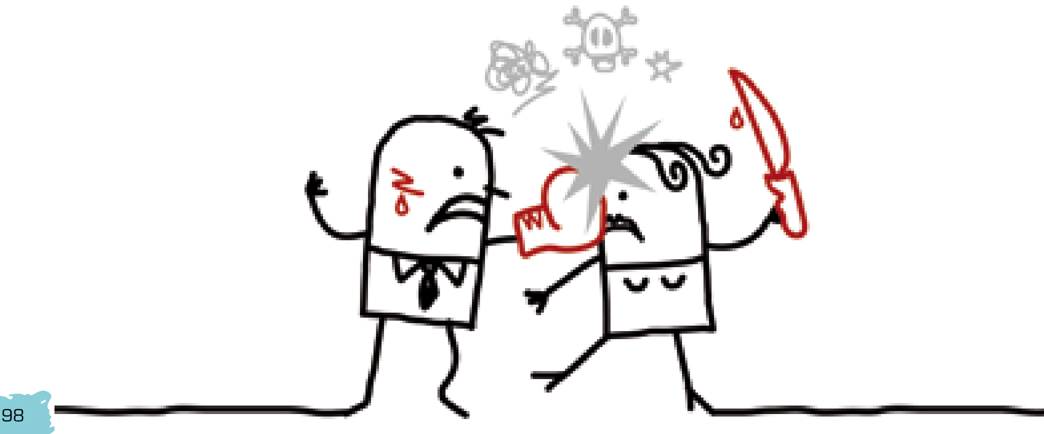
Une scène de ménage reste normale tant que la violence ne vient pas se glisser dans la relation. La vigilance s'impose car, parfois, cette violence prend des formes tellement subtiles qu'on la confond avec des bons sentiments. En 2007, le Centre pour l'Égalité des Chances a réalisé auprès des jeunes de 12 à 21 ans une étude sur la violence dans les relations amoureuses. Sais-tu combien de jeunes ont dit avoir déjà été victimes d'actes violents dans leurs relations amoureuses? 9 jeunes sur 10! Cette violence était principalement d'ordre verbal ou psychologique.

Ensuite, le Centre pour l'Égalité des Chances a mis sur pied une campagne de sensibilisation à cette problématique: « Aime sans violence ». Une brochure d'info sur le sujet, un cd et un site Internet ont été mis au point pour conscientiser les jeunes sur cette problématique.

Dans ces supports, quatre types de violence sont citées:

- **La violence psychologique:** *quand un garçon ou une fille enlève la confiance en soi de sa copine ou de son copain et essaie de limiter son autonomie;*
- **La violence verbale:** *quand un garçon ou une fille se sert des mots pour humilier l'autre ou pour créer chez l'autre un sentiment d'insécurité et de peur;*
- **La violence physique:** *quand un garçon ou une fille utilise la force physique pour affirmer son pouvoir sur sa copine ou son copain;*
- **La violence sexuelle:** *quand un garçon ou une fille impose à sa copine ou son copain des gestes sexuels non désirés ou l'oblige à des pratiques non désirées. Cette violence sexuelle se déroule souvent dans un contexte d'intimidation, de manipulation, de chantage, de menace ou d'utilisation de la force. »*

« Aime sans la violence », Aimer, c'est respecter l'autre, une campagne de la Communauté française



➤ Stop ou encore?

Au top des relations malsaines, tu l'auras compris, on retrouve celles dans lesquelles se sont glissées les violences verbale, psychologique, physique ou sexuelle. À celles-là, par respect pour toi-même, tu dois y mettre fin, sous peine de souffrir énormément et d'être malheureux/se.
Pour les autres cas, à toi de voir comment tu te sens dans la relation, si tu es sur la même longueur d'onde que l'autre, si cette relation te fait du bien, si elle est facile à vivre ou non.

Stop: rompre

On met rarement fin à une relation en sautant de joie, même si la rupture, quand tu la souhaites, peut te soulager et te libérer. Une règle d'or: fais-le avec respect. Essaie de trouver les mots justes, le moment adéquat et le bon moyen pour l'annoncer à l'autre. Quitter son copain/sa copine par SMS par exemple, c'est lourdingue! À éviter donc. Et si tu revois ton « ex » par la suite, veille à ne pas jouer avec ses sentiments.

Stop: se faire larguer

Ça fait mal! Même quand l'autre t'annonce son intention avec délicatesse, t'as le sentiment d'être jeté/e comme un vieux brol! Déception, sentiment d'abandon, colère, larmes, impression d'être nul/le, envie de rien..., une foule de sensations peuvent débarquer instantanément.
Pleurer un bon coup, parler avec ses proches, écrire ses états d'âme, se faire chouchouter, se changer les idées... sont autant de « remèdes » pour t'aider à surmonter un chagrin d'amour.

Combien de temps ça va durer? Ça dépend de nombreux facteurs: ton tempérament, l'intensité et la durée de la relation qui se termine, …
Un bon conseil: ne perds pas ton temps à te refaire mille fois le film de votre histoire, à la recherche de tes erreurs supposées. Tu peux te remettre en question, mais de là à faire ton bulletin d'amoureux/se, non!
Si ton chagrin persiste et que tu ne vois pas d'évolution, consulter un médecin peut t'aider à sortir de ta tristesse **(voir « Se sentir bien dans sa tête. Blues, déprime et dépression », p.28)**.

Stop: redémarrer

La vie continue. Ta personnalité n'a pas changé: tes qualités (et tes défauts ;-)) sont toujours là. L'expérience passée, même si elle t'a fait souffrir, t'a aussi fait murir*! Tu es plus riche et plus fort/e qu'avant. Alors, fonce!

Ciné Jeunes

La belle personne
90', Christophe HONORÉ, drame psychologique, 2008)
Suite au décès de sa mère, Junie va vivre chez son cousin Matthias et, en cours d'année scolaire, intègre le même lycée que lui. Matthias introduit Junie au sein de son groupe d'amis. Des couples se forment, mais rapidement les masques tombent.
Mots-clés: amour, adolescence, école, enseignant... - **Réf. Médiathèque VB0843**

Les beaux gosses
(90', Riad SATTOUF, comédie, 2008
Hervé, un ado de 14 ans, vit seul avec sa mère. Avec ses copains, ils ne pensent qu'à une chose: les filles. Un jour, sans très bien comprendre comment, il va sortir avec une fille... et Camel, son meilleur ami, convainc Hervé d'essayer de coucher avec sa nouvelle copine. Mais tout n'est pas gagné.
Mots-clés: école, sexualité, amour, adolescence... - **Réf. Médiathèque VB0838**

U
(75', Serge ELISSALDE, film d'animation, 2006)
La princesse Mona, une chienne, vit dans un château. Elle est harcelée par ses cruels parents adoptifs, jusqu'au jour où une licorne prénommée U (du mot anglais « unicorn ») vient lui porter secours. Rapidement, les deux deviennent inséparables. Mais l'arrivée d'une troupe de lézards musiciens et du chat guitariste Kulka met leur amitié en péril.
Mots-clés: amour, sexualité, amitié, conte de fées... - **Réf. Médiathèque VU0075**

SEXUALITÉ

AMOUR & PHYSIQUE

La sexualité, c'est quoi au juste?

À l'adolescence, tes hormones bouillonnent! De nouvelles pensées surgissent et la notion de sexualité commence à se frayer un chemin dans ta petite tête (ou ailleurs!). Mais qu'est-ce que ça recouvre exactement, la sexualité?
Si on prend le temps d'y réfléchir, trois aspects majeurs apparaissent: le plaisir, l'amour et la fécondité. En fonction de sa personnalité et de son histoire personnelle, chaque être humain recherche un ou plusieurs de ces aspects. Et cela peut varier tout au long de la vie.



➤ La sexualité est partout!

Dans ton environnement, les références à la sexualité sont partout: dans la musique et les chansons, les émissions de télé (la télé-réalité, les films et les séries), les films érotiques, l'art (peinture, sculpture...), la littérature, Internet, les journaux et magazines, la pub dans tous ses états (radio, télé, presse...). À tel point qu'on a inventé un nouveau mot: on vivrait dans une société **« hypersexualisée »!** En d'autres termes, on banaliserait la sexualité alors qu'elle n'est pas banale!

Cap sur le dico

Un peu d'étymologie... pour te dire que « hyper » vient du grec « γπερ » qui signifie « au-dessus de ». Utilisé devant un mot, il indique la notion d'excès, d'exagération. L'hypersexualisation consiste donc à rendre toute chose sexuelle.

La pornographie et les jeunes: c'est grave, Docteur?

Pour faire toujours plus d'argent, **l'industrie pornographique se coupe en quatre pour parvenir à toucher les jeunes...** en toute légalité! Ses moyens sont très efficaces: de très nombreux ados, mais aussi des enfants sont exposés à des images pornographiques sans même l'avoir cherché. Des seins aussi gros que des melons, des pénis tellement longs qu'on ne pourrait même pas les ranger dans son slip..., tels sont là des exemples d'images « choc », surtout quand on les voit par accident!

Cap sur le dico

La pornographie est la représentation (sous forme d'écrits, de dessins, de peintures, de photos, de films) d'actes sexuels d'adultes, destinée à être communiquée au public. La loi considère la pornographie comme nuisible pour les mineurs d'âge (moins de 18 ans).

En revanche, beaucoup de jeunes vont rechercher des images porno dans des magazines ou dans des films. **Pourquoi?** Par curiosité, pour avoir une idée de la sexualité et aussi pour expérimenter des sensations nouvelles. **Qu'est-ce qu'ils en retirent?**

Voilà les résultats d'une étude réalisée en 2006 par Latitude jeunes:

« Il n'y a pas de sentiment »

« Ça complexe les garçons »,

« Ce n'est pas la réalité »

Une minorité de jeunes relève des aspects « positifs » de la pornographie: celle-ci serait un outil d'éducation sexuelle et supprimerait les tabous. Mais près de 40 % d'entre eux n'y voient aucun effet positif. Le bulletin décerné à la pornographie par les jeunes n'est donc pas terrible.

Pas convaincu/e?

Voici quand même quelques conseils par rapport à la consommation de pornographie:

- tu n'es pas obligé/e de regarder ce type d'images: PERSONNE ne peut t'y contraindre;
- si tu as visionné ces images par hasard et que tu en as été choqué/e, n'hésite pas à en parler;
- si tu visionnes ces images, évite d'imiter les « héros/héroïnes » de ces films; tu réduirais ta personne à un objet, et ton/ta partenaire également;
- si tu veux de l'information sur la sexualité, consulte la rubrique **« Pour en savoir plus: sites web et organismes »** en fin de chapitre ou procure-toi des brochures auprès des organismes indiqués.

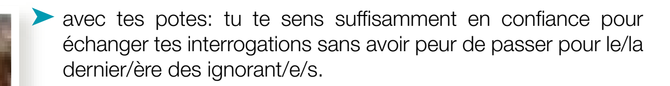
« Ça pousse les filles à faire des choses, à moins se protéger »

« C'est dégoutant, choquant et perturbant »*

« Ça incite à avoir des rapports précoces (très tôt) »

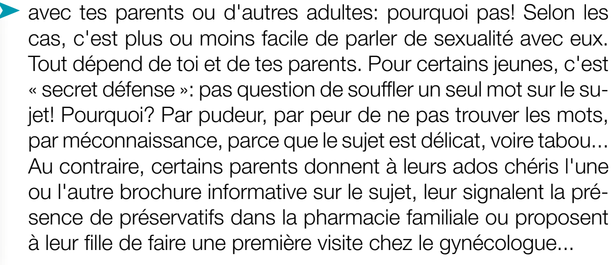
Avec qui parler de sexualité?

La sexualité? Une facette de la vie qui éveille mille-et-une* questions! L'élément-clé pour en parler, c'est la confiance. Sans cette alliée de taille et sous la pression du jugement des autres, parler de relations sexuelles devient vite n'importe quoi. Une règle en la matière: tu en parles **SI tu en as envie et AVEC QUI tu en as envie:**

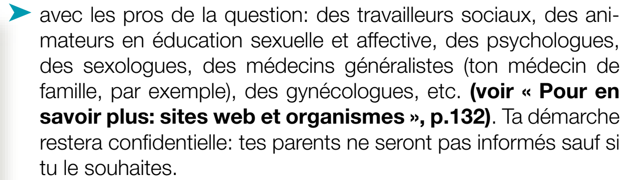


- avec tes potes: tu te sens suffisamment en confiance pour échanger tes interrogations sans avoir peur de passer pour le/la dernier/ère des ignorant/e/s.

- avec ton amoureux/se … (si tu en as un/e;-)): si vous décidez à un moment donné de passer aux « exercices pratiques », en parler avant vous permettra de garantir le respect dans cet aspect de votre relation.



- avec tes parents ou d'autres adultes: pourquoi pas! Selon les cas, c'est plus ou moins facile de parler de sexualité avec eux. Tout dépend de toi et de tes parents. Pour certains jeunes, c'est « secret défense »: pas question de souffler un seul mot sur le sujet! Pourquoi? Par pudeur, par peur de ne pas trouver les mots, par méconnaissance, parce que le sujet est délicat, voire tabou... Au contraire, certains parents donnent à leurs ados chéris l'une ou l'autre brochure informative sur le sujet, leur signalent la présence de préservatifs dans la pharmacie familiale ou proposent à leur fille de faire une première visite chez le gynécologue...





- avec les pros de la question: des travailleurs sociaux, des animateurs en éducation sexuelle et affective, des psychologues, des sexologues, des médecins généralistes (ton médecin de famille, par exemple), des gynécologues, etc. **(voir « Pour en savoir plus: sites web et organismes », p.132)**. Ta démarche restera confidentielle: tes parents ne seront pas informés sauf si tu le souhaites.

Venons-en au fait: les rapports sexuels à la loupe

➤ « Faire l'amour »: la « théorie de la pratique »

Savoir si on est prêt à faire l'amour, c'est une chose; savoir comment ça se passe en est une autre, tout aussi importante! Qu'est-ce que c'est au juste « faire l'amour », « avoir un rapport sexuel »? C'est une sorte de super câlin entre des personnes, fait de gestes et de mouvements. On a l'impression que les corps ne font plus qu'un.

Les préliminaires

Comparables à un apéritif, les préliminaires, c'est tout ce qui éveille les sens de l'un et de l'autre: **des baisers, des caresses, des câlins, des mots doux**. Le désir monte.

Les effets du désir se traduisent plus ou moins visiblement chez l'homme et la femme. Chez l'homme, le sang afflue dans les veines du pénis et modifie son volume. Il grossit, se raidit et se relève. C'est l'érection. C'est à ce moment-là que s'enfile le préservatif! Car, dès ce moment, un liquide dit « séminal », pouvant contenir du sperme, peut s'écouler du pénis.

Chez la femme, les preuves de cette excitation sont plus discrètes. Un afflux sanguin se produit également au niveau des veines du vagin et la « cyprine », un liquide, se pose à l'intérieur de celui-ci. Il humidifie le vagin, le « lubrifie », pour faciliter par la suite la pénétration du pénis. Par ailleurs, la femme connait* aussi une érection, celle du clitoris, un petit organe situé à l'extrémité supérieure des petites lèvres. C'est une zone très sensible à caresser avec douceur **(voir « Un nouveau corps », p.16)**.



La pénétration

À un moment donné, quand le désir est très fort, l'homme introduit son pénis dans le vagin de la femme. Commence alors un mouvement de va-et-vient du pénis à l'intérieur du vagin, un mouvement qui s'harmonise de lui-même entre les partenaires. Lors d'un premier rapport sexuel, l'hymen peut se déchirer, mais ce n'est pas toujours le cas, car certaines jeunes femmes n'en ont pas **(voir « Un nouveau corps », p.20)**.

L'orgasme

Après un certain temps, la fameuse « danse des bas-ventres », accompagnée éventuellement de caresses et de paroles, finit par atteindre un point culminant de plaisir: l'orgasme. L'irrigation sanguine des organes sexuels augmente et les muscles de la région génitale se contractent en rythme. Que se passe-t-il alors? On dit qu'on « jouit ». On ressent un intense plaisir, difficile à décrire parce que chacun le vit à sa façon.



Chez l'homme, l'orgasme coïncide avec l'éjaculation: le sperme sort du pénis par à-coups. Grâce au port du préservatif, les spermatozoïdes contenus dans le sperme ne pourront pas féconder l'ovule. Atteindre l'orgasme en même temps peut être très chouette, mais c'est loin d'être toujours le cas. Et ça n'a rien de grave. Le « premier arrivé » a encore tout le temps de procurer du plaisir à l'autre.

La détente

Une fois l'orgasme atteint, une sensation de bien-être envahit le corps. Parfois, elle plonge l'homme dans le sommeil tandis qu'elle se fait plus lentement chez la femme.

➤ Une seule manière de faire l'amour?

Non, c'est un domaine où chacun peut être créatif. Ça dépend aussi du sexe des partenaires: un homme et une femme, deux hommes ou deux femmes! Tu l'auras compris, la « pénétration vaginale » (introduction du pénis dans le vagin) n'est pas possible dans tous les types de couples, morphologie oblige.

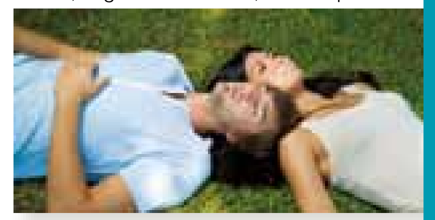


Est-ce qu'on doit tout faire?

Bien sûr que non! Primo, tu fais ce que tu as envie de faire. Rien n'est obligatoire. Prendre son temps, écouter son intuition et s'exprimer clairement avec son/sa partenaire pour poser ses limites permettront un plus grand épanouissement dans les relations sexuelles. Secundo, l'envie de faire plaisir à l'autre ne signifie pas accepter de faire ce qui ne te convient pas. Encore et toujours, une règle d'or: **« RESPECTE-TOI ET RESPECTE L'AUTRE »**.

Des hauts et des bas

« Faire l'amour » ne se résume pas à de la mathématique. Tu auras beau avoir lu « tout » sur les rapports sexuels, une fois dans la réalité, c'est différent. Bien sûr, tout peut très bien se passer. Mais des petits « accidents » surviennent parfois: panne d'érection, éjaculation précoce, vaginisme... Tantôt, c'est le pénis du partenaire qui se mettra en grève. Ou au contraire, il sera trop pressé. Tantôt, c'est le vagin de la partenaire qui interdira tout visite! Pourquoi? Un peu de stress, un malaise entre partenaires, un endroit pas très inspirant... C'est déroutant, mais il ne faut ni s'en inquiéter, ni en faire un drame. A priori, c'est passager. Tu respires calmement, tu en parles, tu en ris avec ton/ta partenaire et vous vous dites que ça ira mieux la prochaine fois. **En attendant, savoure les pauses « pure tendresse »** :-)!



Au 7e ciel... et les pieds sur terre!

Faire l'amour procure plaisir et bien-être, consolide la relation amoureuse et, si on le souhaite, permet d'avoir des enfants. Mais les conséquences négatives existent: **les infections sexuellement transmissibles et une grossesse non désirée**. Voilà pourquoi on peut « monter au 7e ciel », mais il faut garder les pieds sur terre.

➤ Connaitre* les risques

Les I.S.T.

« I » comme « Infection », « S » comme « Sexuellement », « T » comme « Transmissible ». C'est lors d'un rapport sexuel non protégé que ce type d'infection passe d'un corps à l'autre. Le hic, c'est qu'on peut les transmettre sans même savoir qu'elles se baladent en nous. Non soignées, elles deviennent dangereuses avec des conséquences plus ou moins graves: fortes démangeaisons, cancer du col de l'utérus, maladies du foie, stérilité ou, pire, la mort. En effet, parmi les nombreuses IST (herpès génital, hépatites B et C, chlamydia...), il en est une mortelle: le SIDA, causé par le virus VIH. D'où l'intérêt incontestable de la fameuse « protection*** » dont on parle plus loin dans ce chapitre: le préservatif!



Cap sur le dico

Un rapport sexuel non protégé est un rapport sexuel sans utilisation de préservatif.
L'appellation M.S.T. pour « Maladie Sexuellement Transmissible » est parfois employée pour désigner les I.S.T.

Symptômes
Démangeaisons au sexe, écoulements abondants, douleurs dans le bas-ventre, sensations de brulure* (en urinant ou lors d'un rapport sexuel), saignements, verrues sur le sexe…, voilà de quoi t'alarmer. Après avoir repéré ces symptômes, il faut absolument se rendre chez un médecin pour faire un examen de dépistage (une prise de sang) et entamer un traitement. Informer son partenaire reste indispensable, car un traitement en solitaire n'éliminera pas le problème si les rapports sexuels se poursuivent avec le partenaire non soigné.

Prévention et vaccins
Il existe des vaccins, gratuits pour les adolescents, contre l'hépatite B et contre le papillomavirus. En ce qui concerne l'hépatite B, la médecine scolaire prévoit une vaccination des pré-adolescents (garçons et filles) de la Communauté française, lors de la visite médicale en 6e primaire.
Le vaccin contre le papillomavirus, à l'origine du cancer du col de l'utérus, est recommandé uniquement aux filles, idéalement vers 12 ans. Il peut néanmoins se faire par la suite. De 12 à 18 ans, cette vaccination est remboursée par la mutuelle. Si tu es concernée, tu peux toujours en parler avec tes parents et ton médecin traitant d'autant qu'il existe différents types de papillomavirus et que le vaccin n'agit pas contre tous.

Zoom sur la plus connue des I.S.T.: le Syndrome d'Immuno Déficience Acquise

C'est le virus VIH (HIV), Virus de l'Immunodéficience Humaine, qui transmet la maladie du sida. Il est véhiculé par le sang, le sperme ou les sécrétions vaginales. Mais d'autres causes existent: l'échange de seringues usagées, la grossesse, l'accouchement et l'allaitement par la mère séropositive à son enfant et des transfusions sanguines mal contrôlées.

Des traitements permettent de stabiliser les défenses immunitaires (tout ce qui dans le corps humain, nous empêche de tomber malade), mais la maladie reste mortelle. La recherche médicale se poursuit en vue notamment de trouver un vaccin contre la maladie.



Grossesse: désir ou accident?

Être enceinte est également une autre conséquence, parfois problématique, des rapports sexuels non protégés. Dans ce cas, au moment de l'ovulation **(voir «Un nouveau corps », p.16)**, le risque de grossesse est bien réel. Un retard des règles tirera la sonnette d'alarme dans les semaines suivant le rapport. Un test de grossesse et une prise de sang s'imposent pour connaitre* la raison éventuelle de ce retard. Ces démarches peuvent s'effectuer dans un centre de planning familial, en présence ou non des parents, ou auprès du médecin traitant. À toi de voir! Quand c'est possible d'en parler avec tes parents (ou l'un des deux), leur soutien peut être très utile. **Pour rappel, une grossesse est possible dès le premier rapport sexuel!**

➤ Se protéger contre les I.S.T.

Avant tout rapport sexuel, mieux vaut s'être informé/e et avoir réfléchi aux moyens de se protéger. En parler avec son partenaire, mais aussi « s'équiper »!

Protection***: le préservatif

Dans ce domaine, le préservatif se révèle un allié incontournable! Ce petit bout de latex t'évite de partager des trucs pas chouettes comme les fameuses I.S.T. De plus, il protège contre une grossesse non désirée. Mieux vaut s'entrainer* au préalable: les garçons pourront le tester sur eux, après une lecture attentive de la notice; quant aux filles, elles pourront en déballer et s'informer sur son mode d'emploi.

Quand un couple approfondit sa relation amoureuse, les partenaires ont parfois envie de se limiter à l'usage d'un moyen contraceptif autre que le préservatif. Dans ce cas, mieux vaut faire un test de dépistage HIV avant de stopper l'usage du préservatif. Contre le risque de grossesse, un contraceptif autre que le préservatif restera indispensable.

➤ Se protéger contre une grossesse non désirée

On parle de « grossesse non désirée » lorsque les deux partenaires n'avaient pas ce projet à l'esprit en faisant l'amour. La contraception permet d'empêcher la fécondation de l'ovule et donc une telle grossesse. Alors, on y pense avant de faire des galipettes!

Plein de méthodes différentes

Il existe plusieurs moyens de contraception répartis en différentes familles, chacun avec des avantages et des inconvénients:

- les contraceptifs hormonaux (à base d'hormones) qui bloquent l'ovulation: la pilule, l'implant, le patch, l'anneau vaginal, la piqure* hormonale ou le stérilet hormonal;
- les contraceptifs dits « barrières » qui empêchent la rencontre des spermatozoïdes avec l'ovule: le préservatif masculin, mais aussi le préservatif féminin, un peu moins connu.



Pour rappel, **le seul moyen de contraception contre les I.S.T., c'est le PRÉSERVATIF**. Voilà pourquoi tu dois absolument l'associer à ton choix de contraceptif. C'est la règle incontournable de la double protection: un moyen de contraception traditionnel + le préservatif.

Les méthodes contraceptives foireuses: OGINO & le retrait

La méthode Ogino, aussi appelée « abstinence sexuelle périodique », consiste à éviter les rapports sexuels durant la période féconde (avant, pendant et après le 14e jour de son cycle, pour un cycle régulier, **(voir «Un nouveau corps », p.21)**.

Le problème, c'est que cette méthode ne protège en aucun cas des I.S.T. et elle n'est pas fiable. Pourquoi? Parce qu'en cas de cycle irrégulier, il est difficile d'identifier la période où la femme est fécondable! D'autre part, une fois dans les organes génitaux internes de la femme, les spermatozoïdes peuvent encore féconder l'ovule pendant 4 à 5 jours... Ça fait donc beaucoup d'incertitudes.

Le retrait consiste pour l'homme à retirer son pénis du vagin de sa partenaire avant d'éjaculer. Deux problèmes se posent. Non seulement, il faut bien connaitre* son corps, ses réactions et maitriser* cette « technique ». Mais en plus, avant l'éjaculation, le liquide séminal, libéré par le pénis, peut déjà contenir des spermatozoïdes et donc provoquer la fécondation. Dans le cas où un couple ne dispose pas de préservatif, le retrait diminue les risques d'une grossesse non désirée, mais ne protège en rien contre les I.S.T.!

➤ Si tu as/vous avez déconné...

Par « déconné », on entend avoir eu un rapport sexuel non protégé, soit sans utilisation du préservatif, soit parce que celui-ci s'est déchiré ou a été mal utilisé lors du rapport. Ou encore lorsque vous avez « oublié » d'utiliser une méthode contraceptive.

Test VIH/HIV & dépistage I.S.T.

Le risque d'avoir transmis ou attrapé une I.S.T. est bien réel. De ce fait, il est vivement conseillé de faire un test HIV trois mois après le rapport non protégé. En cas de symptômes désagréables dans la région génitale, de type « Ça pique, ça brule*, ça gratte! », file chez le médecin qui fera les examens nécessaires pour vérifier la présence éventuelle d'une infection. Cette démarche ne concerne pas seulement celui/celle qui ressent ces symptômes, mais également son partenaire.



Pilule du lendemain



Pour éviter tout risque de grossesse non désirée, mieux vaut prendre la « pilule du lendemain ». Ce n'est pas une méthode contraceptive en soi, plutôt une **contraception de secours**. Il s'agit d'un comprimé à prendre dès que possible, c'est-à-dire dans les 72 heures après le rapport sexuel non protégé. Elle est disponible sans ordonnance en pharmacie et gratuite en centre de planning familial. Plus vite elle sera prise, mieux ce sera. Dans ces conditions, elle permet d'éviter une grossesse, du moins dans la plupart des cas. Cependant, retiens que ce n'est pas garanti à 100%.

I.V.G. ou grossesse assumée?

Constater qu'on est enceinte alors qu'on n'avait pas ce projet, c'est un choc et une mauvaise nouvelle a priori! Que faire?



Cap sur le dico

« I.V.G. », encore une abréviation! Elle signifie « Interruption Volontaire de Grossesse ». La loi autorise l'interruption de la grossesse avant la fin de la 12e semaine de grossesse, par une intervention chirurgicale ou par médicaments. Elle peut se faire dans un centre de planning familial qui pratique l'I.V.G. ou dans un centre hospitalier. Une information et une aide psychologique sont prévues dans le cadre de cette démarche. L'I.V.G. est remboursée quasi entièrement par la mutuelle.

Trois possibilités s'offrent à la jeune fille:

- vivre la grossesse et devenir maman;
- vivre la grossesse et faire adopter l'enfant;
- interrompre la grossesse (I.V.G.).

Ces décisions ne doivent pas se prendre à la légère. Il est préférable que la jeune fille en parle soit avec le géniteur de l'enfant (c'est-à-dire son père biologique), soit avec ses propres parents et/ou un conseiller en planning familial. Le rôle de ce dernier sera d'informer sur les options possibles et d'aider la jeune fille ou le couple à prendre sa/leur décision.

Quand ça dérape...

➤ Ton corps t'appartient...

C'est à toi de décider quand tu veux partager ton intimité, quand tu as envie d'être embrassé/e, d'embrasser quelqu'un, de partager des caresses et d'avoir des rapports sexuels. Autrement dit, personne n'a le droit de te toucher sexuellement sans ton accord. Lorsque quelqu'un oblige une autre personne à faire ces actes ou ces gestes, on parle de « violences sexuelles ». La loi les interdit et les punit. Les hommes sont souvent les auteurs de ces faits. Pourtant, il arrive que des femmes le soient aussi.

➤ Violences sexuelles

Les termes **« violences sexuelles »** ou **« abus sexuels »** s'appliquent à différents actes punis par la loi, c'est-à-dire des comportements et des faits à caractère sexuel, associés à de la violence ou des menaces qui excluent l'accord de la victime:

- les attouchements: forcer quelqu'un à se laisser toucher, frotter ou embrasser certaines parties du corps (seins, fesses, anus, sexe) et le forcer à faire les mêmes gestes sur le corps de l'auteur de ces violences;
- les baisers arrachés;
- le voyeurisme: regarder quelqu'un nu/e;
- l'exhibitionnisme: se montrer nu/e, en particulier, ses organes sexuels, mais aussi obliger quelqu'un à regarder des personnes faire l'amour, se masturber, obliger quelqu'un à en écouter d'autres parler de leurs relations sexuelles;
- le viol: il est défini par le Code pénal belge comme « tout acte de pénétration sexuelle, de quelque nature qu'il soit et par quelque moyen que ce soit, commis sur une personne qui n'y consent pas par violence, contrainte, menace ou surprise ». En d'autres termes, il y a viol dans le cas de la pénétration (par le pénis, mais aussi par un doigt ou un objet) d'un orifice de la victime (vagin, bouche, anus) et que celle-ci n'est pas d'accord;



- la tentative de viol;
- tout autre acte contraignant, à connotation sexuelle: forcer à regarder des livres ou des films pornographiques, faire des photos de quelqu'un nu/e, la prostitution (contraindre quelqu'un à avoir des rapports sexuels pour de l'argent)...

Toute pénétration sexuelle d'un/e mineur/e de moins de 14 ans est considérée comme un viol. Tout autre comportement sexuel vis-à-vis d'un mineur de moins de 16 ans est considéré comme une atteinte à la pudeur **(voir « Et la loi, elle dit quoi?. Et la loi dans tout ça? », p.94)**.

Ça n'arrive qu'aux autres?

Et bien non! Nombre de violences sexuelles se passent au sein même de couples, dans lesquels le respect de l'autre ne trouve pas sa place.



Tu n'as absolument aucun droit de forcer quelqu'un à un acte sexuel et ton amoureux/se ne peut t'y obliger. Même si tu as plus ou moins donné ton accord pour telle ou telle pratique sexuelle, tu as entièrement le droit de changer d'avis au moment même. **Ton partenaire comme toi-même devez respecter ce choix, même si cela occasionne une déception.** Être prêt à faire l'amour avec quelqu'un, ça signifie, entre autres, être capable d'exprimer ses limites et d'entendre celles de l'autre. Si tu ne te sens pas trop à l'aise avec ça, mieux vaut prendre encore un peu de temps pour construire une relation de confiance avec l'autre et voir si tu désires vraiment vivre cet aspect de la relation avec lui/elle.



Quand l'auteur de ces violences est un membre de la famille



On parle d' « inceste ». L'inceste est interdit et puni par la loi. Très souvent, l'auteur des faits contraint sa victime au silence en lui faisant croire que l'abus sexuel est une preuve d'amour. Il utilise l'autorité et la menace pour garder l'abus secret.
Pour en sortir, la victime doit briser la loi du silence et surmonter un sentiment de culpabilité pourtant injustifié. Pour ce faire, il faut trouver un interlocuteur de confiance qui écoutera attentivement la victime et cherchera les moyens de l'aider. Si tu es victime ou témoin de ces agressions, tu dois absolument les dénoncer à la police.

Pour mettre fin à une situation de violence sexuelle

Cap sur le dico

La pédophilie est un comportement sexuel déviant, caractérisé chez un adulte par l'attirance sexuelle pour les enfants. La pédophilie est sévèrement punie par la loi.

Il faut en parler:

- **avec une personne de confiance:** un ami, un proche de la famille qui saura écouter sans juger et avec qui on se sent capable de dépasser ses peurs;
- **à un service d'aide aux victimes:** certains organismes ont pour mission d'accueillir et soutenir psychologiquement les victimes, de leur offrir un examen médical, de les informer et les accompagner. **(voir « Pour en savoir plus: sites web et organismes », p.132)**;
- **à la police:** se rendre à la police pour déposer une plainte pour violence sexuelle permet d'enclencher les rouages de la justice. Cette démarche peut compléter les soutiens psychologique et médical. Les violences sexuelles sont punissables plus ou moins sévèrement par la loi. La condamnation de l'auteur de violences constitue une étape importante pour surmonter le traumatisme subi.

Ciné Jeunes

Comment le dire à sa mère? - paroles d'ados
(26’, Marie MANDY, documentaire, 2005)
Comment assumer en pleine adolescence une orientation sexuelle qui dérange? Élodie, 15 ans, entreprend un long voyage... Elle quitte la ville où elle a grandi, elle quitte aussi sa mère pour rejoindre son père qu'elle n'a plus vu depuis des années. Elle revit avec nous les causes de ce départ. Élodie raconte avec charme et courage ce moment difficile de sa vie. À son histoire se mêlent les parcours croisés de deux autres adolescents.
Mots-clés: homosexualité, sexualité, famille, relation parent-enfant... - **Réf. Médiathèque TN1703**

Juno
(96’, Jason REITMAN, comédie, 2007)
Juno McGuff, 16 ans, est une jeune fille qui n'a pas la langue dans sa poche. Elle se cherche comme toutes les adolescentes de son âge. Le jour où elle tombe enceinte accidentellement, elle décide de trouver le couple de parents adoptifs qui pourra s'occuper de son bébé.
Mots-clés: adoption, sexualité, amour... - **Réf. Médiathèque VJ0124**

Les bureaux de Dieu
(122', Claire SIMON, drame psychologique, 2008)
Djamila aimerait prendre la pilule parce que maintenant, avec son copain, c'est devenu sérieux. Nedjma cache ses pilules au dehors, car sa mère fouille dans son sac. Maria Angela aimerait savoir de qui elle est enceinte... Dans les bureaux de Dieu, un centre de planning familial, on rit parfois, on pleure aussi et on se passionne pour le sort de ces femmes.
Mots-clés: amour, contraception, sexualité... - **Réf. Médiathèque VB0837**

FAMILLE,
MODE D'EMPLOI

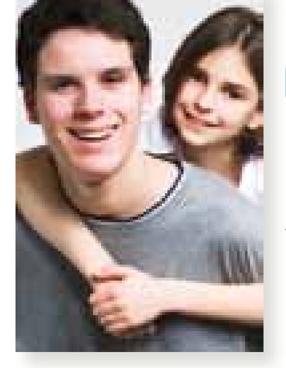
La famille te sert à te construire, à apprendre et à te développer. Et oui, savoir d'où on vient, c'est important pour savoir où on va! Comme tout le monde, tu as une histoire au sein d'une famille, quelle qu'elle soit. Mais en fait, une « famille », c'est quoi?

Ta famille, c'est d'abord tes parents ou… « tes vieux ». Ils sont chargés de ton éducation et sont donc responsables de toi. Pas facile tous les jours, le dialogue avec eux, hein?! T'as l'impression qu'ils ne te comprennent pas. Or, ils voient juste les mêmes choses que toi... mais d'un autre œil. À toi de leur donner les bonnes lunettes! En effet, même s'ils ne le montrent pas comme tu le voudrais, ils t'aiment et donc s'intéressent à toi et à ce que tu vis.

Cap sur le dico

La famille se définit comme un groupe de personnes attachées par des liens de parenté ou d'alliance. Il n'y a donc pas une famille, mais des familles avec une multitude d' « acteurs » aux rôles divers.





Et les frères et sœurs dans tout ça? Un lien très particulier vous unit, fait à la fois d'amour et de rivalité. Si la jalousie s'installe parfois, que tu as la désagréable impression d'avoir moins de droits ou d'attention, la tendresse de tes parents à ton égard n'en reste pas moins forte. Simplement, elle s'exprime différemment selon l'âge, le sexe, le fait d'être l'ainé/e* ou le/la benjamin/e. N'oublie pas qu'avoir des frères et/ou sœurs, c'est plutôt une chance. Tu bénéficies là d'« alliés » solides... à condition de développer une vraie complicité avec eux .

Tes grands-parents occupent eux aussi une place importante. Hormis leur côté « papy-mamy-gâteau », ils ont un atout majeur: ils ont connu – voire subi! – l'adolescence de tes parents. Bref, ils se souviennent de ce que tes parents ont souvent tendance à oublier! Comme ils ne sont pas impliqués directement dans ton éducation, ils peuvent se permettre d'être plus compréhensifs et plus indulgents envers toi.

Petite ou grande, chaque famille a ses richesses, grâce aux liens tissés entre ses membres. Et même les disputes, fréquentes dans les familles, permettent ensuite des retrouvailles plus ou moins intenses, pourvu que chacun y mette du sien. Bref, même si ce n'est pas toujours que du bonheur, il n'y a pas de bonne ou de mauvaise famille; elles en valent toutes la peine.

Un seul modèle?



➤ La famille « classique »

Tes deux parents vivent toujours ensemble, avec toi et éventuellement tes frères et sœurs.

➤ La famille monoparentale

Tu ne vis qu'avec un seul de tes parents. Soit ceux-ci sont séparés et tu vis avec l'un des deux, soit un de tes parents est décédé, soit l'un d'eux a décidé d'avoir un enfant « seul ». Ce n'est pas toujours évident de vivre dans cette situation parce que, parfois, tu t'en sens responsable. Or, sache que tu n'es jamais responsable de tes parents. Tu ne dois donc en aucun cas assumer le rôle de celui qui manque. À chacun sa place en quelque sorte.

➤ La famille recomposée: les tiens, les miens, les nôtres

Dur, dur, la recomposition familiale!

Une famille recomposée nait* d'un nouveau couple: ton père ou ta mère vient de rencontrer quelqu'un et veut refaire sa vie avec elle/lui. Tu sens qu'on t'impose une personne? Pas facile. Tu ne l'as pas décidé, mais tu dois accepter cet « intrus » et, éventuellement, ses rejetons. Gloups! Tu manques d'air tout d'un coup. De plus, tu dois aussi te faire accepter par eux. Avec tout ça, tu ne sais plus très bien quelle sera ta place dans cette nouvelle bulle familiale. Et ce lien qui t'unit à ton père ou ta mère, va-t-il se perdre? Normal de se poser ce genre de questions ou de ressentir de telles inquiétudes. Une nouvelle famille, ça ne s'improvise pas, ça se construit. Chacun a son rôle à y jouer, toi aussi.



Pourtant, pas la peine de paniquer. Si cette nouvelle organisation peut paraitre* douloureuse, elle peut aussi t'apporter beaucoup de joie et te permettre de rencontrer des personnes super chouettes et intéressantes! Ça ne se fera peut-être pas en un jour; un temps d'adaptation sera nécessaire pour vous tous. Mais ça vaut quand même le coup d'essayer, non? Et si vraiment, tu ne t'y retrouves pas, n'hésite pas à en parler avec quelqu'un en qui tu as pleine confiance. Il pourra te soutenir et te montrer que, finalement, c'est peut-être pas si mal!

➤ La famille homoparentale



Tes parents sont homosexuels: tu as donc deux papas ou deux mamans. L'orientation sexuelle de tes parents ne détermine ni la valeur de ta famille, ni leur identité parentale, ni ta future orientation sexuelle. De toute façon, sauf en cas d'adoption, un de tes deux parents est ton père ou ta mère biologique.

La structure d'une famille homoparentale ressemble à celle d'une famille recomposée: le compagnon de ton père ou la compagne de ta mère sera considéré/e comme ton beau-père ou ta belle-mère.

Peut-être le choix amoureux de tes parents te pose-t-il problème, surtout concernant ta propre identité sexuelle, mais aussi vis-à-vis des autres. C'est bien normal que tu t'interroges sur ton cadre de vie et la situation de ta famille, alors n'hésite pas à contacter des professionnels pour te guider ou te donner des conseils **(voir « Pour en savoir plus: sites web et organismes », p.132)**.

L'autorité parentale, la loi et moi



En tant qu'enfant, tu as des devoirs et des obligations. Tu dois travailler en classe, respecter tes parents. Tu as d'ailleurs l'obligation d'habiter chez eux.
Tu as également des droits, notamment celui de l'intimité. Celle-ci te permettra de cultiver ton jardin secret, un monde rien qu'à toi.

D'ailleurs, il existe une convention internationale des droits de l'enfant, parmi lesquels figure celui d'être entendu/e, d'avoir tes propres jugements, d'être libre... D'autant plus que tu es désormais apte à avoir une opinion personnelle sur le monde qui t'entoure.

Cap sur le dico

La Convention internationale des droits de l'enfant ou Convention relative aux droits de l'enfant est un accord signé en 1989 (pas si longtemps que ça, en fait) par 192 pays. Son but est de reconnaitre* et de protéger les droits des enfants et des jeunes jusqu'à leur majorité, après quoi c'est le Déclaration universelle des droits de l'homme (voir « Toi, un Cracs? C comme citoyen », p.177) qui prend le relai. Concrètement, cette Convention regroupe 42 articles qui énoncent tes droits: droit à la survie, au développement, au bien-être, à la liberté, à l'information;-), à l'éducation, aux loisirs, etc.



Tes parents ont aussi des droits et des devoirs. Si tes parents t'empêchent de sortir ou te poussent à travailler pour l'école, c'est pour ton bien! OK, ça fait ringard, mais c'est tellement vrai! Surtout si on considère que ton bien, c'est ton avenir, ta santé, ton bien-être psychologique et physique..., bref, ta bonne évolution. En somme, tes parents sont là pour te protéger et t'assurer santé, sécurité, moralité et éducation. Ils doivent aussi subvenir à tes besoins et assumer l'obligation scolaire. Toutes ces responsabilités leur offrent donc des droits comme celui de garder un œil sur toi (pour les sorties, par exemple) et le droit de punition (sans te tabasser, bien sûr!). Attention, entre autorité et violence, il y a une fameuse différence. Si ça dérape vers la maltraitance, tu as le droit, et même le devoir, de t'y opposer **(voir « L'abus des parents: maltraitance physique, sexuelle et psychologique », p.128)**.





Hormis ces principes généraux, tes parents vont aussi décider de règles spécifiques à observer à la maison. Tu dois les respecter dans la mesure où elles ne sont pas contraires à tes droits. Par exemple, si tes parents décident qu'il est interdit de fumer dans la maison, tu devras t'abstenir... ou « prendre l'air ».

Ils ne me comprennent pas!

Alors oui, tes parents te prennent peut-être la tête. Ne pas te laisser sortir, dénigrer tes potes, t'obliger à faire des tâches ennuyeuses, t'imposer des horaires, s'immiscer dans ton intimité, etc. Est-ce qu'ils ont été jeunes un jour? Oui... il y a un certain temps! Depuis, ils ont changé, adapté leur vision des choses et acquis une certaine expérience. D'où vient le stress alors?

Le problème, c'est que tu traverses une phase de changement qui t'empêche parfois de te comprendre toi-même **(voir « Se sentir bien dans sa tête », p.25)** et qui est souvent pleine de contradictions: d'une part, tu voudrais que tes parents te laissent tranquille et qu'ils respectent ton intimité; d'autre part, ils doivent à tout prix s'intéresser à toi.



Témoignage

« Il y aura toujours une différence de 30 ans entre nous et eux (les parents). On grandit; eux aussi ils grandissent. Donc ils nous considèrent toujours comme leur bébé... Et ça m'énerve! » (Karim)

➤ Guéguerres et prises de bec

Les disputes avec les « vieux », c'est classique! Elles proviennent d'une fracture entre deux visions du monde radicalement opposées: tu vois le présent, ils voient le futur. En effet, d'un côté, tes parents pensent à long terme. Anxieux pour ton avenir, ils te poussent à avoir de bons résultats scolaires afin de réussir dans la vie, ce qui les conduit parfois à te faire la morale ou à agir d'une manière apparemment négative ou tyrannique. Pas très motivant, mais c'est leur rôle. D'un autre côté, toi, tu t'intéresses plus à l'immédiat, à tes amis, à l'école, au changement, à ce que tu vis en ce moment.

S'ils sont pénibles, les conflits avec tes parents sont également inévitables et nécessaires pour te démarquer et affirmer ta personnalité. **D'autre part, les parents, ça s'éduque! Comment? Par la communication.**

➤ Communiquons!

Pour sortir d'un conflit avec tes parents, il n'y a qu'une seule chose à faire: parler. Il ne s'agit pas de les rejeter lorsqu'ils essayent d'entamer le dialogue, ou d'ouvrir la bouche pour leur balancer toutes sortes d'injures! Même si ce n'est pas facile, apprends à écouter tes parents. Et ils feront de même avec toi. Question de respect mutuel. Et puis, n'oublie pas que, malgré les apparences, tes parents ont été ados avant toi et qu'ils peuvent admettre certaines choses. D'ailleurs, si tu veux acquérir un peu d'indépendance vis-à-vis d'eux, tu dois leur prouver que tu la mérites et que tu es capable de l'assumer. **La confiance, ça se gagne!** Par exemple, si tu te montres responsable chez toi, à l'école ou dans tes activités, ils te laisseront sans doute plus de champ libre.





Des situations particulières

➤ Séparation ou divorce: ça n'arrive pas qu'aux autres!

Tout commence par des disputes répétées. Ou bien un climat particulier s'installe: il n'y a pas de disputes, mais on ne se parle plus. Tu n'en comprends pas nécessairement les raisons, mais ces situations se produisent tellement souvent que tes parents décident de se séparer. C'est une réalité nouvelle qui s'impose à toi sans que tu saches comment te positionner.

Face à une telle situation, tu peux ressentir de la culpabilité. Pourtant, si tes parents se disputent, ce n'est pas à cause de toi, mais bien pour des raisons qui leur sont propres. Ils ont eux aussi leur jardin secret! Quant à l'amour qu'ils te portent, il ne sera pas remis en cause. Ce constat t'aidera à les voir désormais non plus comme une seule entité, mais comme deux personnes distinctes. **Un piège à éviter? Vouloir à tout prix les remettre ensemble.** Si cela doit se faire, c'est à eux d'en décider.

Cap sur le dico

Le divorce est la rupture officielle du mariage, reconnue et attestée par la loi. Il diffère de la séparation qui n'est pas un acte légal. Le divorce permet aux parents de ne plus assurer les devoirs qu'ils ont l'un envers l'autre, mais ils conservent ceux qu'ils ont envers toi. À ce titre, lorsque le cas de divorce passe au tribunal pour officialiser l'acte, le juge veillera toujours à défendre tes intérêts. Tu as donc tout à fait le droit de t'exprimer face à lui sur tes envies ou tes besoins. Il t'écoutera et prendra tes remarques en compte dans sa décision.



➤ Mes parents et moi, pas sous le même toit

La tutelle



Lorsque ton père et ta mère sont décédés, inconnus, ou dans l'impossibilité d'exercer leur autorité parentale, le juge de paix désigne un tuteur, membre de ta famille ou non. Ce dernier s'occupe de toi ainsi que de tes biens. Il prend donc en charge ta garde et ton éducation, mais sous certaines limites. En effet, si les parents ont énoncé certains principes éducatifs (dans un testament, par exemple), le tuteur doit les respecter. Il doit aussi faire un rapport annuel de la situation de tutelle. Et si un problème survenait entre toi et ton tuteur, il serait mentionné au juge de paix via le procureur du Roi.
Tu peux te confier au juge de paix dès l'âge de 12 ans en ce qui concerne ta personne, et dès 15 ans pour tout ce qui se rapporte à tes biens.

En I.P.P.J.

Les I.P.P.J., ou « Institutions Publiques de Protection de la Jeunesse », recueillent des jeunes coupables de délits tels que des vols, des agressions, etc. C'est le juge qui décide du placement et du type d'institution. Cette dernière peut être ouverte, c'est-à-dire que tu n'y es pas enfermé/e. Dans le cas où l'institution est fermée, tu ne peux pas sortir ou entrer librement. Malgré tout, tes parents restent chargés de ton éducation et ont encore leur mot à dire, notamment en matière d'éducation ou de santé.

En internat **(Voir « Le choix de l'école », p.142)**

Témoignage

« Qu'est-ce qui est le plus difficile ici en I.P.P.J.? C'est d'être loin de ma famille et de mes amis... » (Meriem)

➤ L'abus des parents: maltraitance physique, sexuelle et psychologique

Parfois, les parents usent et abusent de leur supériorité et de leur statut. La maltraitance, qu'elle soit physique, sexuelle ou psychologique, peut provenir de plusieurs facteurs indépendants de toi:



Témoignage

« Mon père, malgré les coups, n'était pas autoritaire. » (Kadija)

- ton père ou ta mère a été maltraité/e dans son enfance. Il/Elle reproduit ce qu'il/elle a vécu, volontairement ou pas;
- tes parents considèrent – à tort – les coups ou les insultes comme une méthode d'éducation et non pas comme de la violence;
- des situations de stress (perte d'un emploi, problèmes financiers, alcoolisme...) de même que des troubles psychologiques peuvent amener un parent à se décharger sur toi. C'est plus fort que lui; il se sent dépassé.



La maltraitance physique, tu peux facilement t'imaginer ce que c'est, mais qu'en est-il de la maltraitance psychologique? Ton père et/ou ta mère te dénigre/nt constamment, t'insulte/nt, t'écarte/nt de certaines occasions familiales. Tu vois, la maltraitance psychologique peut faire souffrir autant que la maltraitance physique. Quand l'auteur de maltraitance sexuelle est un membre de la famille, on parle d' « inceste », un délit grave puni par la loi. Pour de plus amples informations sur ce sujet, reporte-toi à **« Sexualité. Quand ça dérape », p.144.**

Si tes parents ont peut-être des circonstances atténuantes, la maltraitance – de quelque forme que ce soit ne se justifie jamais! D'ailleurs, elle est interdite par la loi et contraire aux droits de l'enfant. C'est pourquoi, si tu en es victime, tu ne peux pas le garder pour toi. Au contraire, tu dois en parler. Des personnes, professionnelles ou non, pourront t'écouter:

- ton entourage direct (amis, famille...);
- le centre psycho-médico-social (P.M.S.) de ton école **(voir « Ecole. L'aide dans ton école », p.151)**;
- tu peux également t'adresser directement à la police ou au Délégué général aux droits de l'enfant;
- certains organismes spécialisés et lignes d'écoute te sont accessibles: le numéro 103 (« Écoute enfants »), différents services comme les Aides en Milieu Ouvert (A.M.O.) ou les services d'Aide à la Jeunesse (S.A.J.) **(voir « Pour en savoir plus: sites web et organismes », p.132)**.

➤ La fugue

Tu te sens mal dans ta peau, tu veux oublier tes problèmes ou les faire disparaitre*; alors, tu fuis ta maison! « Idéale » pour inquiéter tes parents, la fugue te permet de leur montrer par ton absence que tu existes et que tu souffres.

Fuguer, c'est tentant, mais pas sans danger: tu deviens une proie privilégiée pour certaines personnes malintentionnées comme les voleurs, les violeurs, les dealers. De la fugue à l'enlèvement, tout peut basculer très vite. Reste donc vigilant/e. Mieux encore, plutôt que partir et ainsi repousser les problèmes, essaye de dialoguer avec tes parents et de leur communiquer ton mal-être. Et si c'est trop difficile, tu peux aussi te confier à des amis, des proches ou des pros afin de trouver une solution efficace et la moins douloureuse pour tous **(voir « Pour en savoir plus: sites web et organismes », p.132).**



Ciné Jeunes

Mes parents sont divorcés - paroles d'ados
(22', Julie LAJKINE, documentaire, 2003)
Marine, Coline et Tiphaine, toutes trois enfants de parents divorcés, se livrent sur le ton de la confidence. Elles évoquent leurs craintes de perdre leurs parents, leur amour, leur difficulté à trouver leur place dans une famille recomposée. Mais elles ont tellement de choses à vivre... À commencer par leurs premières amours.
Mots-clés: divorce, famille, comportement affectif... - **Réf. Médiathèque TN5931**

15 ans et demi
(97', François DESAGNAT, comédie, 2008)
Philippe Le Tallec, brillant scientifique vivant aux Etats-Unis depuis 15 ans, décide de rentrer en France s'occuper de sa fille. Il espère profiter de cette occasion pour tisser des liens avec elle et rattraper le temps perdu. Mais il est totalement dépassé et va se résoudre à faire un improbable stage de rééducation pour pères en difficulté.
Mots-clés: relation parent-enfant... - **Réf. Médiathèque VQ0052**

La tête de maman
(95', Carine TARDIEU, drame psychologique, 2007)
Lulu, 15 ans, s'est toujours sentie mal aimée par sa mère dépressive et centrée sur ses propres maux. Un jour, Lulu découvre des photos d'elle à vingt ans dans les bras d'un inconnu, elle semble radieuse comme jamais. Elle en conclut que cet amoureux a quitté sa maman en emportant son sourire. Lulu se met alors en tête de le retrouver.
Mots-clés: amour, famille... - **Réf. Médiathèque VT0224**

POUR EN SAVOIR PLUS: SITES WEB ET ORGANISMES

L'amitié à l'adolescence

voir « Moi, Moi, Moi, Pour en savoir plus», rubrique « généralités », p.67

Love, love, love...

Centres de planning familial (voir « Moi, Moi, Moi, Pour en savoir plus », p.67)
Maisons médicales (voir « Moi, Moi, Moi, Pour en savoir plus », p.67)

Orientation sexuelle: hétéro, homo ou bisexuel? Où se rendre? Où trouver des infos?

Tels Quels et Tels Quels Jeunes: associations des gays et lesbiennes, accueil, écoute, info... www.telsquels.be

Plan F: accueil spécifique pour les jeunes femmes en questionnement par rapport à leur orientation sexuelle
www.planf.be

Plate-Forme Prévention SIDA: campagnes de prévention sida, Journée Mondiale contre le Sida, information...
www.preventionsida.org

Sexualité et amour physique

Centres de planning familial (voir « Moi, Moi, Moi, Pour en savoir plus », p.67)

Aide aux victimes d'abus, d'agressions sexuelles ou familiales

SOS viol asbl: écoute téléphonique, soutien, accompagnement, information...

02/534.36.36 - www.sosviol.be

Service Laïque d'Aide aux Victimes: aide sociale, juridique et accompagnement psychologique

www.aideauxvictimes.be

www.vaccination-info.be: programme de vaccinations possibles, conseillées ou recommandées

Famille, mode d'emploi

ONE: Office de la Naissance et de l'Enfance, information, questions sur l'enfance, la protection de la mère, l'accueil de l'enfant...

Equipes SOS enfants: aide aux enfants victimes de maltraitance physique, psychologique, sexuelle...

www.one.be

Centres de planning familial (voir « Moi, Moi, Moi, Pour en savoir plus », p.67)

Centres PMS (Psycho-Médico-Sociaux) (voir « Moi et l'école, Pour en savoir plus », p.154)

SAJ (Service d'Aide à la jeunesse): conseils, actions, aide... pour les jeunes en difficulté et leur famille

www.aidealajeunesse.cfwb.be : liste d'adresses des SAJ en Communauté française

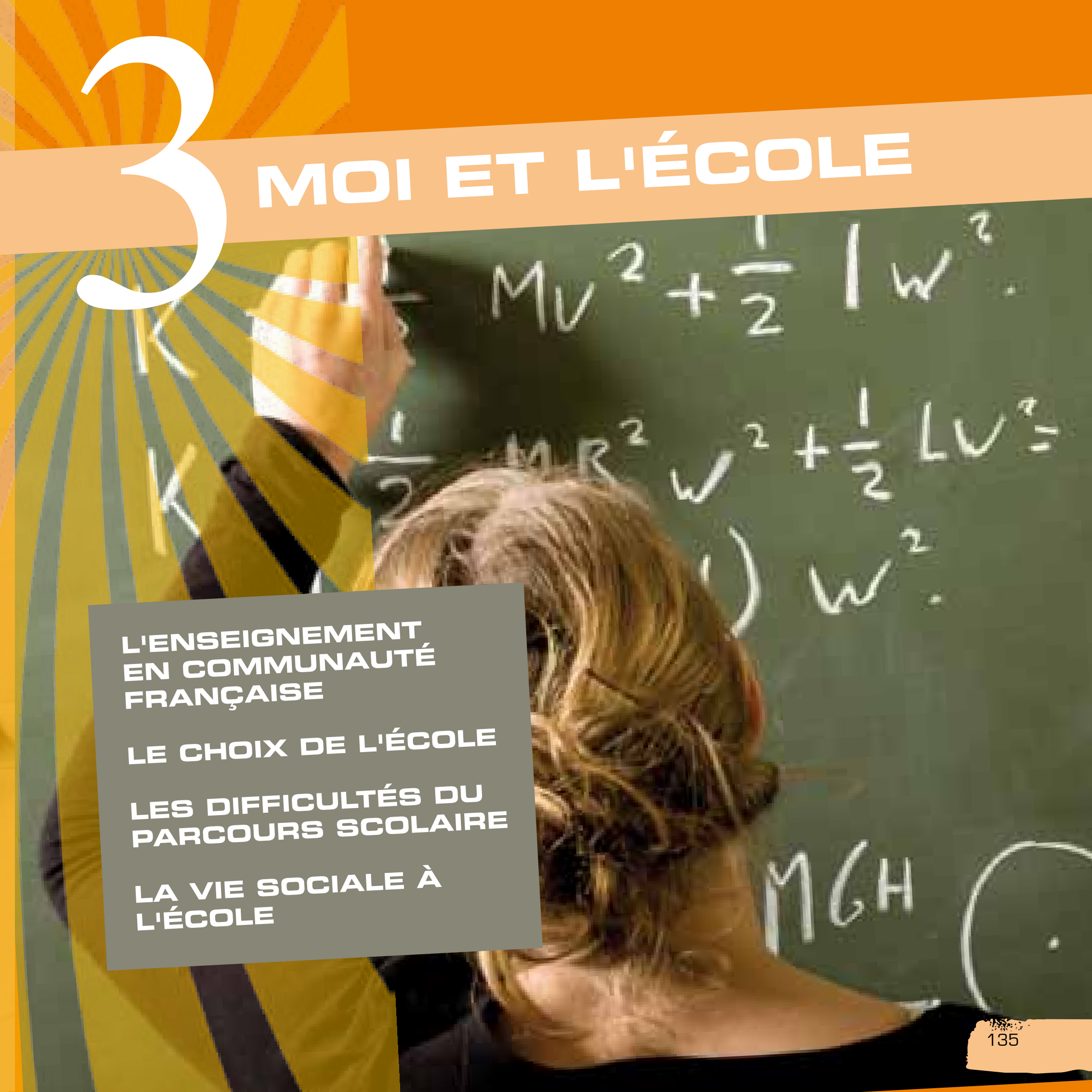
Délégué général aux droits de l'enfant ♥ : pour connaitre* et respecter tes droits et tes intérêts

www.dgde.cfwb.be

SOS Jeunes–Quartier Libre: témoignages, information, adresses... sur la fugue

02/512.90.20 (24h sur 24) - www.fugue.be





3 MOI ET L'ÉCOLE

L'ENSEIGNEMENT EN COMMUNAUTÉ FRANÇAISE

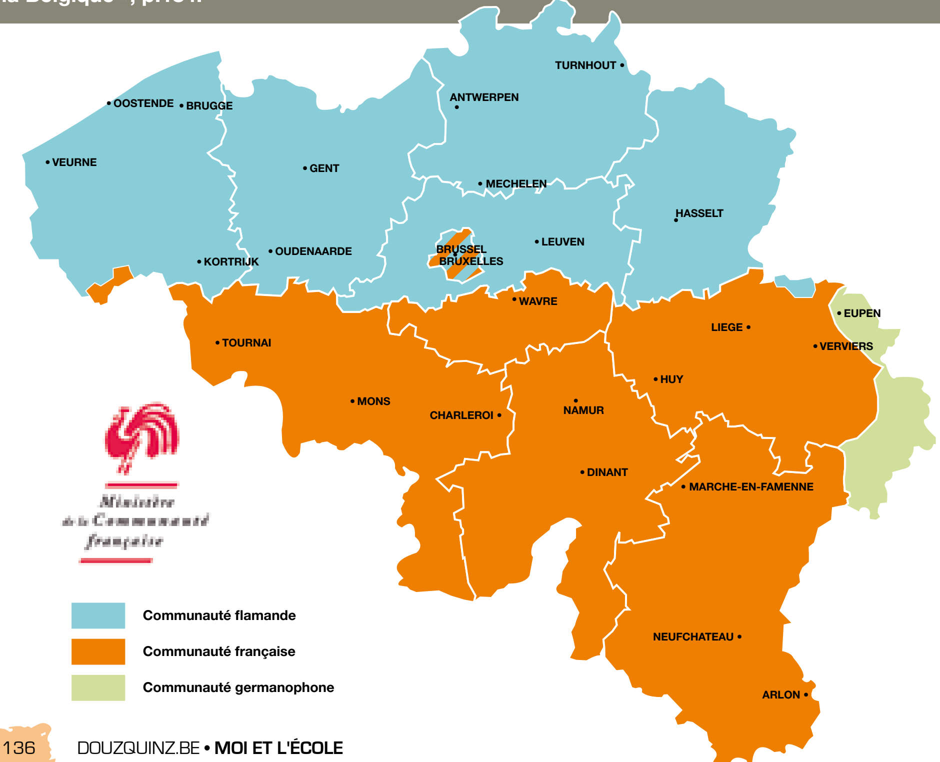
LE CHOIX DE L'ÉCOLE

LES DIFFICULTÉS DU PARCOURS SCOLAIRE

LA VIE SOCIALE À L'ÉCOLE

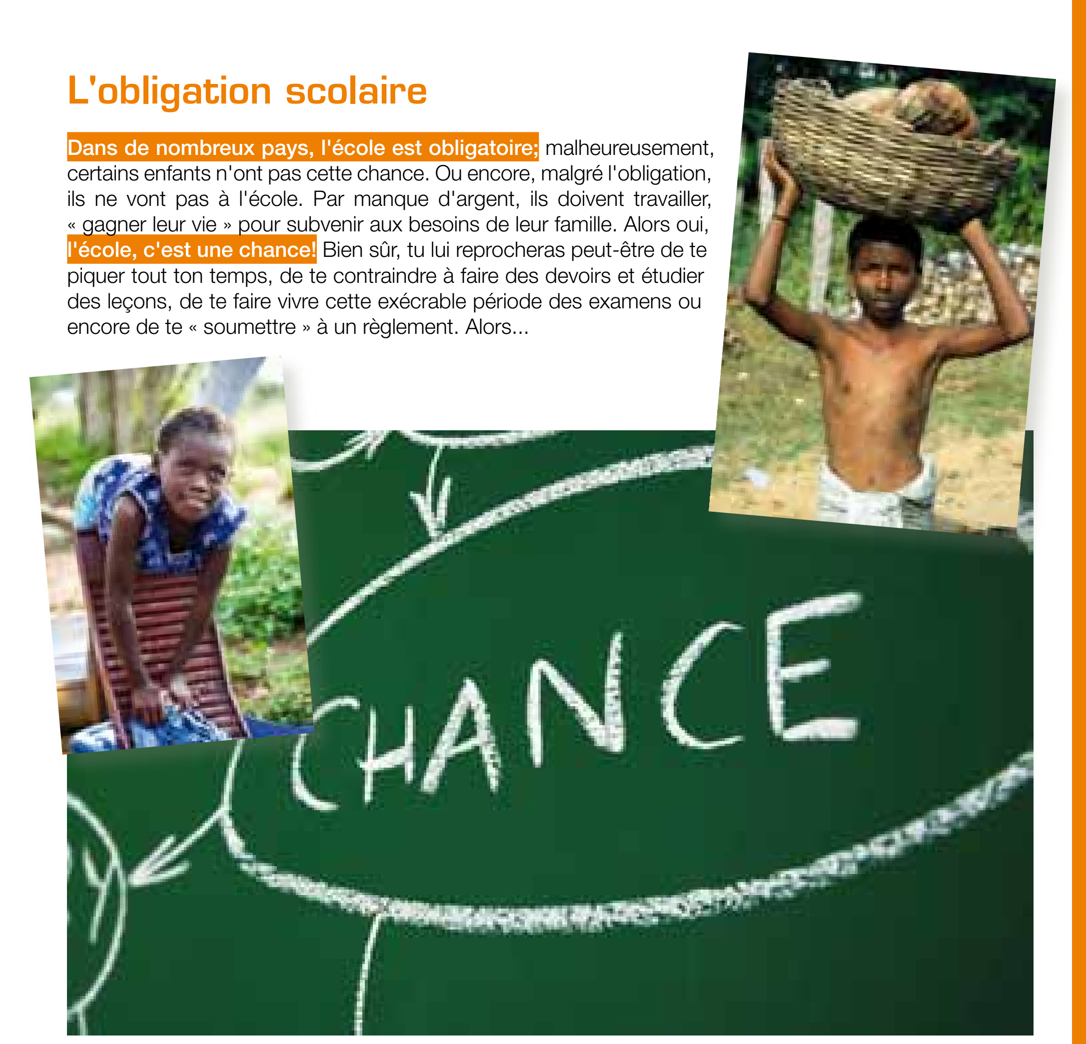
L'enseignement en Communauté française

En Belgique, l'enseignement est une compétence des Communautés. La Communauté française dispose de son propre Parlement, de son propre gouvernement et de ses propres services publics, dont les écoles. Pour en savoir davantage sur l'organisation institutionnelle de notre pays (les Communautés, les Régions...), tu peux t'informer dans la partie **« Toi, un Cracs! Le pays dans lequel tu vis... la Belgique », p.184.**



L'obligation scolaire

Dans de nombreux pays, l'école est obligatoire; malheureusement, certains enfants n'ont pas cette chance. Ou encore, malgré l'obligation, ils ne vont pas à l'école. Par manque d'argent, ils doivent travailler, « gagner leur vie » pour subvenir aux besoins de leur famille. Alors oui, **l'école, c'est une chance!** Bien sûr, tu lui reprocheras peut-être de te piquer tout ton temps, de te contraindre à faire des devoirs et étudier des leçons, de te faire vivre cette exécrable période des examens ou encore de te « soumettre » à un règlement. Alors...



➤ À quoi ça sert, l'école?

Entre autres:

- **à t'instruire par l'apprentissage des connaissances diverses:** savoir lire, écrire et compter sont des atouts essentiels dans notre société et un tremplin pour obtenir un emploi. Obtenir ces compétences minimales, c'est aussi une forme de respect envers toi-même, car ça prépare ton avenir! Et puis il y a aussi la culture générale...;
- **à t'apprendre à raisonner,** à réfléchir, à résoudre des problèmes et mettre des mots sur tes idées, pour faire face à toute situation dans ta vie future;
- **à t'apprendre le savoir-être et le savoir-vivre ensemble;** imagine ce que serait ton cercle d'amis sans l'école! L'école t'apporte donc aussi un réseau social. D'ailleurs, elle est en quelque sorte une petite société dans laquelle tu dois prendre ta place. À ce titre, tu as l'occasion de participer, par exemple en tant que délégué de ta classe, à la vie de ton école. Et émettre ton avis ou des suggestions par rapport à la cantine, l'étude ou encore... le règlement! Un bon moyen de t'y « plier » intelligemment;-)!



Témoignage

« L'école ne sert pas qu'à enseigner. Ça permet aussi de donner quelques responsabilités, de rencontrer des gens... » (Klodia)

En Belgique, tu es obligé/e de recevoir un apprentissage scolaire à temps plein de 6 à 16 ans. À partir de 16 ans, et jusque 18 ans, tu peux suivre les cours à temps partiel, du moins dans certaines filières comme l'enseignement en alternance **(voir « L'organisation de l'enseignement secondaire », p.140)**.

➤ Que se passe-t-il si l'on ne respecte pas l'obligation scolaire?

En Belgique, le non-respect de l'obligation scolaire est puni par la loi. Le parent ou le tuteur légal est chargé de faire respecter cette obligation, sous peine d'amende. En cas de « récidives », les amendes peuvent s'accompagner d'une peine d'emprisonnement d'un jour à un mois. En d'autres termes, si tu ne vas pas à l'école, tes parents pourraient être poursuivis par la justice.

Concrètement, **à partir du 10e jour d'absence injustifiée**, le chef de ton établissement convoque tes parents ou ton tuteur par courrier recommandé, afin de leur/lui rappeler la loi en la matière et éventuellement réfléchir au moyen d'éviter ces absences répétées. Il doit également en informer un conseiller de l'Aide à la Jeunesse. Au-delà de 20 demi-jours d'absence injustifiée, il existe d'autres mesures, comme par exemple la perte de la qualité d'élève régulier (à partir du 2e degré). **En d'autres termes, tu ne pourras pas accéder à l'année supérieure, même si tu passes les examens.**

➤ L'organisation de l'enseignement secondaire

À la fin de l'école primaire, si tu as réussi tes examens, tu obtiens ce qu'on appelle le C.E.B. ou « Certificat d'études de base ». Tu peux alors choisir entre différents types d'enseignement secondaire: le professionnel, le général, le technique et l'artistique.

Tu évolueras dans différents degrés:

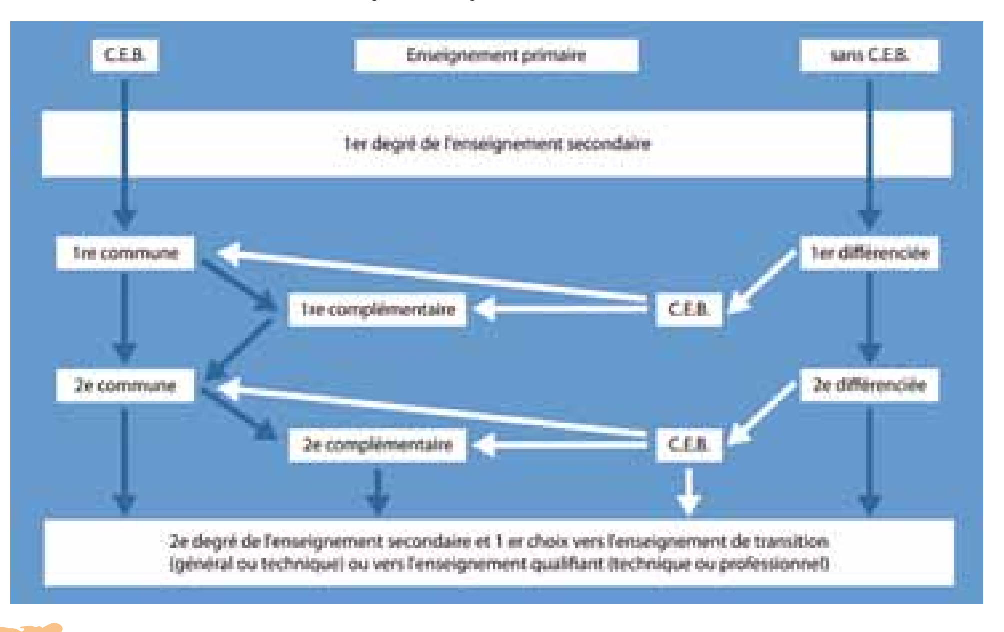
- ➤ le 1er degré = 1ère et 2e années
- ➤ le 2e degré = 3e et 4e années
- ➤ le 3e degré = 5e et 6e années

Témoignage

« Les études professionnelles, générales ou techniques... L'important, c'est de travailler. Ce n'est pas parce que tu es en 3e professionnelle que tu es nul, ça n'a rien à voir... Le plus important, c'est travailler, faire son mieux... » (Ellyn)

Le premier degré

En observant ce schéma, tu dois distinguer deux grandes colonnes: « C.E.B. » et « sans C.E.B. ».



Colonne « C.E.B. »

Si tu obtiens le C.E.B., tu entres en 1ère année « commune ». À la fin de la 1re année commune, soit tu passes en 2e année commune, soit en cas de difficultés, tu es orienté/e vers une année complémentaire.
À la fin de la 2e année commune, tu passes au 2e degré, sauf en cas de difficultés qui te pousseraient à suivre une année complémentaire. Après cela, tu peux rejoindre le 2e degré...

Les deuxième et troisième degrés

Le deuxième degré de l'enseignement secondaire est le premier choix vers l'enseignement de transition (général ou technique) ou vers l'enseignement qualifiant (technique ou professionnel).
Il est constitué de la 3e et de la 4e année de l'enseignement secondaire. Pour obtenir le diplôme du second degré, tu dois avoir réussi la 4e année.

Le troisième degré, quant à lui, est constitué de la 5e et de la 6e, ainsi que de la 7e année pour l'enseignement technique ou professionnel.

Colonne « sans C.E.B. »

Si tu n'obtiens pas le C.E.B., tu entres en 1ère année « différenciée ». À la fin de la 1re année différenciée, tu devras présenter un examen pour obtenir le C.E.B. Si tu l'obtiens, tu passes en 1re année commune. Par contre, si tu n'obtiens pas le C.E.B., tu passes en 2e année différenciée. A la fin de cette 2e année, tu devras présenter une nouvelle fois un examen pour obtenir le C.E.B. Si tu l'obtiens, tu passes en 2e année commune.
Si tu obtiens ton C.E.B., mais que tu éprouves encore quelques difficultés dans certaines branches, tu pourras éventuellement être orienté/e vers une année complémentaire, ce qui te permettra de recevoir des cours spécifiques dans ces matières.

Pour obtenir le diplôme de l'enseignement secondaire supérieur, tu dois avoir réussi la 6e année de l'enseignement général, technique ou artistique. En ce qui concerne l'enseignement professionnel, tu reçois une attestation en fin de 6e, mais pas un diplôme. Ce n'est qu'en fin de 7e professionnelle que tu reçois le diplôme, en cas de réussite bien sûr!

Général	Technique de transition	Technique de qualification	Professionnel	Alternance
Préparent aux études supérieures, à l'entrée sur le marché du travail, mais aussi à l'apprentissage des connaissances.		Préparent à l'entrée sur le marché du travail par l'apprentissage d'un métier, d'une profession, mais permettent aussi l'accès aux études supérieures.		
Diplôme C.E.S.S.		**Diplôme C.E.S.S. + C.Q.**		



Cap sur le dico

C.E.S.S. ou « Certificat d'Enseignement Secondaire Supérieur »: c'est le diplôme obtenu en fin de sixième année secondaire (général et technique). Il donne accès aux études supérieures. Dans l'enseignement professionnel, tu peux obtenir ton C.E.S.S. en suivant une 7e année, mais celle-ci est facultative et pas nécessairement organisée dans toutes les écoles. Attention, il existe différents types de 7e professionnelle: certains te donnent accès à un diplôme qualifiant; d'autres, au C.E.S.S.; d'autres encore, aux deux.

C.Q. ou « Certificat de Qualification »: c'est le certificat que tu obtiens en fin de 6e année secondaire (et en 7e année) lorsque tu as suivi la filière technique de qualification ou la filière professionnelle.

Alternance: l'enseignement en C.E.F.A. (Centre d'Éducation et de Formation en Alternance) te permet de suivre des cours théoriques à l'école secondaire et des cours pratiques en milieu professionnel. L'alternance n'est accessible qu'à partir de 16 ans (ou 15 ans sous certaines conditions). On parle alors de scolarité à temps partiel.

Le choix de l'école

Choisir une école, pas à la légère!

Le choix de ton école sera super important parce qu'il va déterminer bon nombre d'aspects de ta vie quotidienne: un cadre de vie (ben oui! Tu y passes quand même la plupart de tes journées!), des relations (des rencontres avec d'autres jeunes, mais aussi avec des profs et des éducateurs), peut-être même ton futur métier, selon ta filière et ton option. Ceci dit, tu es jeune et tu as encore le droit de changer d'avis ou de ne pas être fixé/e sur ta future profession. D'ailleurs, de nombreux adultes exercent différents métiers pendant leur vie; comme quoi tous les savoirs et toutes les compétences sont bons à prendre! Il n'empêche que choisir une école n'est pas une décision à prendre à la légère.

Voici quelques pistes susceptibles de t'aider:

- n'hésite pas à te rendre sur place pour visiter l'école (bâtiments, équipements...), par exemple lors des portes ouvertes, et évaluer la distance entre l'école et ton domicile (Pourras-tu y aller à pied ou en transport en commun?);
- tu peux te renseigner sur le réseau et le type d'école (école officielle ou non, confessionnelle ou non);
- informe-toi sur le projet de l'école: comment les cours sont-ils donnés, la quantité de travaux à domicile, l'organisation des évaluations, la place réservée au sport, à l'alimentation saine, à l'environnement...
- comment l'école s'organise-t-elle à différents points de vue: horaires, activités extra-scolaires, repas, ramassage scolaire...?
- tu peux t'informer sur le cout* d'une année scolaire: achat de livres, de matériel, piscine, repas, sorties...

Si vraiment tu es perdu/e ou que tu hésites, tu peux également faire appel à des associations spécialisées **(voir « Pour en savoir plus: sites web et organismes », p.154)**.

En ce qui concerne les inscriptions en 1re secondaire, pour en connaitre* les modalités et détails, rends-toi (ou invite tes parents ou tuteurs à le faire;-)) dans **« Pour en savoir plus: sites web et organismes », p.154.**

L'internat

Pour certains élèves, il est plus facile de loger à l'école qu'à la maison, parce qu'ils habitent trop loin de leur école ou parfois à cause de problèmes familiaux. Ils vivent donc dans un bâtiment, l'internat, du lundi au vendredi et rentrent chez leurs parents le weekend*.

En règle générale, **chaque interne a sa chambre et y effectue ses travaux scolaires**. Des salles communes leur permettent à tous de se retrouver pour prendre leurs repas ou participer à des activités sportives, culturelles...



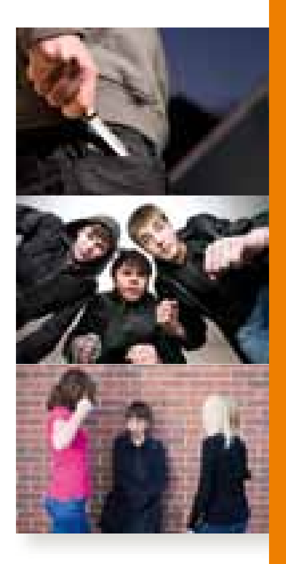
Les élèves sont encadrés par des éducateurs/trices. Ces personnes de référence assurent le bien-être général des internes. Elles veillent à leur sécurité, mais aussi au respect du règlement de l'école (interdiction de fumer, respect des autres, discipline, gestion des retards et absences...) et peuvent sanctionner si nécessaire. Mais les éducateurs/trices sont aussi des personnes à qui parler en cas de besoin.

Les difficultés du parcours scolaire

Le redoublement

Doubler veut dire ne pas accéder à l'année supérieure. Une expérience a priori pas facile à vivre! Pourtant c'est aussi l'occasion de te remettre à niveau, de bien comprendre les matières ou éventuellement de te poser des questions sur ton choix d'orientation. Attention, le redoublement n'est pas autorisé dans le premier degré. Par exemple, si en fin de première année, tu ne réussis pas avec succès tes examens, tu seras orienté/e vers une année dite « complémentaire » **(voir « Organisation de l'enseignement secondaire », p.140)**.

L'exclusion scolaire



Tu peux être exclu/e de l'école en cas d'absences injustifiées répétées, si tu nuis à l'organisation de ton école (dégradation du matériel, etc.) ou si tu portes atteinte physiquement ou moralement à un membre du personnel ou à un élève. Par exemple:

- tu blesses ou portes des coups à un/e autre camarade, à un professeur ou à toute autre personne de l'école;
- tu introduis une arme au sein de l'école;
- tu apportes de la drogue à l'école;
- tu participes à des actes de racket;
- tu exerces une pression psychologique sur un/e camarade par des insultes ou des injures de manière répétée.

Pendant la procédure d'exclusion, les parents reçoivent une lettre recommandée du/de la directeur/trice. Cette lettre leur explique les faits qui te sont reprochés et indique que la procédure d'exclusion est lancée. La rencontre entre les parents et l'école aura lieu dans les jours suivants.

Le changement d'école

Le changement d'école est autorisé toute l'année dans l'enseignement secondaire, mais, au premier degré, **il ne s'applique qu'en des cas bien précis**: changement de domicile, suppression d'un transport scolaire, changement de la situation familiale, difficultés psychologiques ou pédagogiques de l'élève... Dans tous les cas, il faut d'abord effectuer ta demande auprès du chef de l'établissement que tu souhaites quitter.

Sache que ce n'est pas facile de trouver une nouvelle école en cours d'année. **C'est même plutôt déconseillé, sauf en cas de grande nécessité.**



La vie sociale à l'école

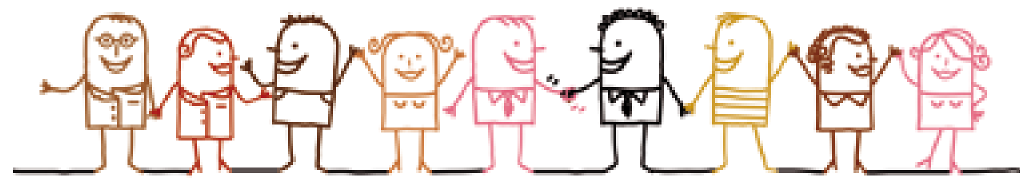
Être nouveau/elle: génial ou pénible?

C'est le jour J, te voilà dans ta nouvelle école avec de nouveaux amis et de nouveaux profs! Oups, ça fait beaucoup en une fois, tout ça! En effet, être nouveau/elle n'est pas toujours facile: tu te sens perdu/e, tu n'as pas encore de repère dans la « jungle » de l'école secondaire, tu te cherches... Et tu t'en poses, des questions: « Comment me perçoivent les autres? », « De quoi j'ai l'air? », « Est-ce que je vais me faire des amis? ».....



Pour nouer des relations avec les autres, tu devras d'abord faire connaissance avec eux, en fonction de tes affinités, taper discut' (ce ne sont pas les sujets qui vont manquer: nouveaux profs, nouveaux cours, ancienne école...). Et même si tu éprouves quelques difficultés, ne t'en fais pas; ça viendra avec le temps! Ou bien plonge-toi dans la partie **« Amitié, mode d'emploi. Comment se faire des amis? », p.75.**

À bien y réfléchir, tu as beaucoup à gagner!
L'arrivée dans une nouvelle école, c'est un peu une nouvelle vie qui commence pour toi, avec de superbes expériences et d'autres peut-être moins agréables: découverte de soi, des autres, des matières, de la réussite et de l'échec... Un peu comme la vie, quoi.



La mixité sociale

La mixité sociale consiste **à intégrer au sein d'une même école des jeunes issus de cultures et de milieux socio-économiques différents.**

D'après certains, il y aurait des « bonnes » et des « mauvaises » écoles. Les « mauvaises » écoles seraient celles où l'on retrouve le plus d'enfants d'origine étrangère et/ou de milieux défavorisés. Tandis que les « bonnes » écoles concentreraient les enfants de milieux aisés! D'autres facteurs renforcent ces idées toutes faites: une (fausse?) image du niveau et de la qualité des cours, la réputation de l'école... **Et oui, malheureusement, certains préjugés ont la vie dure!** La peur de l'autre, différent de soi, pousse parfois à l'intolérance et à la bêtise. D'où le problème des files interminables aux portes de certains établissements scolaires, au moment des inscriptions.





Pourtant, des efforts politiques sont menés pour combler petit à petit ces inégalités en matière d'inscriptions. **Pour une école plus juste et ouverte à tous!** Et de toute façon, les différences de niveaux dans une même classe existeront toujours, quelles que soient les appartenances sociales ou culturelles, avec des élèves plus « faibles » qui gagneront à fréquenter des élèves plus « forts », sans que ces derniers soient pénalisés!

Quelques problèmes

➤ L'absentéisme



Tu t'ennuies à l'école? Tu n'aimes pas tel professeur ou tel cours? Tu te fais racketter dans la cour de récréation ou aux alentours de l'école? **Pour différentes raisons, tu décides de « sécher les cours »**. Tu es pourtant obligé/e de les fréquenter régulièrement **(voir « L'obligation scolaire », p.137)**.

Dis-toi qu'aller à l'école et affronter ses aspects parfois pénibles, c'est aussi te préparer à ton avenir, notamment à un métier qui comportera surement des côtés désagréables. D'autre part, en cas de problème personnel (racket, menace, moqueries à ton égard), des personnes ressources peuvent t'aider: un prof, un éducateur, un membre du P.M.S., etc. Et si tu décroches complètement, un service d'accrochage scolaire peut se révéler très utile pour te réinsérer petit à petit dans le système scolaire **(voir « Et quelques solutions... », p.151)**.



➤ Le racket

Le racket consiste à obtenir, par la violence ou la menace, de l'argent ou des objets de valeur (GSM, bijoux, vêtements, chaussures, etc.). Prise entre la volonté de dénoncer cette situation et la peur d'être harcelée, la victime hésite souvent à réagir contre son/ses agresseur/s. Cependant, si la peur et quelquefois la honte sont compréhensibles dans ce genre de situation, **la solution reste d'en parler**.

Ce ne sont pas les interlocuteurs qui manquent, dans l'école ou en dehors: direction de l'école, centres P.M.S., A.M.O., Bureaux et Services d'Aide aux Victimes (services de la Police) **(voir « Et quelques solutions... », p.151)**. Tous ces services offrent un soutien au jeune en difficulté et le conseillent sur les démarches à effectuer (plainte, démarches auprès du Tribunal...). Alors, n'aie pas peur!

➤ Le jeu du foulard

C'est un jeu pratiqué en général par les jeunes enfants et les jeunes ados. Il consiste à se serrer le cou avec un morceau d'étoffe, une ceinture ou une corde et à provoquer une asphyxie par strangulation pour éprouver des sensations fortes. En effet, l'arrivée du sang au cerveau est coupée, ce qui entraine* un manque d'oxygène. Des hallucinations, des sensations de vertige ou de légèreté peuvent subvenir. **Plus grave, tu peux garder des séquelles (fractures, coma, phobies...), voire mourir.** À ne surtout pas essayer, donc!!!

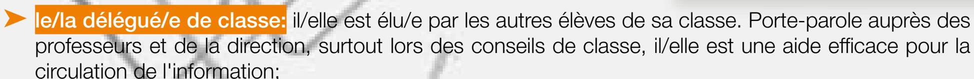




Et quelques solutions

➤ L'aide dans ton école

Plusieurs aides existent:



- **le/la délégué/e de classe:** il/elle est élu/e par les autres élèves de sa classe. Porte-parole auprès des professeurs et de la direction, surtout lors des conseils de classe, il/elle est une aide efficace pour la circulation de l'information;
- **le C.P.M.S. ou « Centre Psycho-Médico-Social »:** toute école dispose d'une équipe P.M.S. que les parents et les élèves peuvent consulter. Cette équipe t'aide à résoudre des difficultés et t'accompagne le cas échéant dans le choix de tes études. Et en plus, c'est un service public gratuit et confidentiel, car les travailleurs du P.M.S. sont soumis au secret professionnel! Ils ne peuvent donc pas dévoiler sans ton accord le contenu des entretiens;
- **le médiateur scolaire:** il s'agit d'un travailleur social qui a pour mission de régler les difficultés de communication entre les élèves, les enseignants et les parents. Le médiateur est soit disponible toute l'année dans ton école, soit il intervient sur demande pour t'aider à résoudre des problèmes;
- **un prof, un éducateur,** avec qui tu te sens à l'aise.



Les services d'aide en dehors de l'école

- **Les services d'accrochage scolaire** s'adressent aux jeunes qui, pour des raisons diverses, ont décroché de l'école ou de leur lieu de formation. Ils aident les jeunes à se réinsérer dans un projet scolaire ou de formation. Âgés de 12 à 18 ans, ces jeunes viennent de tous les réseaux d'enseignement confondus. Ils trouvent auprès des S.A.S. une aide sociale, éducative et pédagogique. Ils sont accueillis en journée et peuvent éventuellement bénéficier d'une aide et d'un accompagnement dans leur milieu familial.

- **Les écoles de devoirs** accueillent les enfants et les jeunes de 6 à 18 ans, après l'école. Leurs objectifs? Aider les enfants dans la réalisation des devoirs et des leçons, proposer aux enfants des ateliers de lecture, d'écriture ou de mathématiques, ainsi que des ateliers d'expression orale, corporelle ou artistique, des jeux collectifs et activités sportives.

- **Les A.M.O. (Aide en Milieu Ouvert)**, c'est le coup de main que tu peux trouver près de chez toi. Si tu as besoin de conseils ou d'un soutien pour tes projets de vie, l'A.M.O. te permet d'entrer en contact avec une personne qui t'aidera dans tes démarches.



Ciné Jeunes

Un lycée pas comme les autres
(57', Jean-Michel BARJOL, documentaire, 2006)
A l'heure où les établissements scolaires sont montrés dans les médias sous le seul angle de la violence, à Saint-Brieuc, le lycée Eugène-Freyssinet est à la fois un lycée professionnel, technique et d'enseignement général.
Mots-clés: école, scolarité, violence, échec scolaire... - **Réf. Médiathèque TT6001**

Racket: la loi du silence
(36', Émission ENVOYÉ SPÉCIAL, 2006)
À travers reportages et entretiens, le magazine de la rédaction de France 2 aborde tout ce qui fait l'actualité internationale. Le racket est sans doute la forme de violence la plus redoutée par les jeunes. Au cours de l'enquête, Envoyé spécial a pu rencontrer Farida, une racketteuse de son quartier. L'équipe a également pu suivre une brigade anti-criminalité et des jeunes victimes qui souvent refusent de parler.
Mots-clés: criminalité, délinquance, école, justice... - **Réf. Médiathèque TT3011**

Entre les murs
(128', Laurent CANTET, drame psychologique, 2008)
François est un jeune professeur de français dans un collège réputé difficile. Ce film, présenté comme un docu-fiction, montre le lycée « comme un lieu traversé par les turbulences du monde, un microcosme où se jouent les questions d'égalité ou d'inégalité des chances, de travail et de pouvoir, d'intégration culturelle et sociale, d'exclusion. » (Laurent CANTET)
Mots-clés: école, enseignement... - **Réf. Médiathèque VE0256**

POUR EN SAVOIR PLUS: SITES WEB ET ORGANISMES

Bruxelles-J ♥ : information pour les jeunes, en particulier ceux de la région Bruxelles-Capitale, sur l'école, mais aussi sur de nombreuses autres thématiques (sexualité, logement, aide sociale...)
www.bruxelles-j.be

Centres PMS (Psycho-Médico-Sociaux): service gratuit et anonyme mis à disposition des élèves et de leurs parents. Liste disponible sur www.enseignement.be (clique sur « système éducatif » > « annuaire »)

Simplement une école: service d'accompagnement pour tout type de démarches scolaires
www.simplementuneecole.be

AMO (voir « Moi, Moi, Moi, Pour en savoir plus », p.67)

www.enseignement.be: toute l'information possible sur l'enseignement en Communauté française de Belgique

Racket

www.inforacket.be: information, réflexion sur le racket

Jeu du foulard

www.chousingha.be: information, articles de presse sur les jeux violents et d'évanouissement

École des devoirs

FFEDD (Fédération Francophone des Écoles De Devoirs): information, questions, adresses... sur les écoles de devoirs en Communauté française
www.ffedd.be

www.paluche.org/ecoles/form.html: liste des écoles de devoirs à Bruxelles

Inscriptions

www.inscription.cfwb.be: site de la Communauté française sur les démarches pour l'inscription en première année secondaire (numéro vert : 0800/188.55)

Orientation scolaire

SIEP (Service d'Information sur les Études et les Professions): info sur ton avenir scolaire ou professionnel, tests d'orientation, organisation du Salon Études et Professions dans ta région www.siep.be

www.humanitech.be: fiches sur les métiers liés aux options de l'enseignement technique et professionnel

www.orientation.be: orientation scolaire, formations...

Soutien scolaire

www.reussitschool.be: cours particuliers pour le primaire et le secondaire

www.educadomo.be: cours particuliers, aide aux devoirs, préparation aux examens... pour les jeunes du secondaire





4 MOI ET MA PLANÈTE TEMPS LIBRE

PLANÈTE TEMPS LIBRE « POUR LE FUN »

TOI, UN CRACS?

« POUR LE FUN »

Tu t'ennuies? Y'a rien à faire? Et ça alors...

Hourra, l'école est finie, place au temps libre! Qui dit « temps libre » dit « détente », « amusement », « loisirs », « repos »... Bref, du temps pour toi, pour te retrouver en groupe ou seul/e si tu préfères, et apprendre, communiquer, jouer, faire du sport...

Des activités, il y en a un paquet: musique, jeux, sports, Internet, télévision, sorties... Même sans avoir beaucoup d'argent, voire pas du tout, il y a toujours de quoi s'occuper!





Après les cours

➤ Encore envie d'apprendre?

Apprendre pour le plaisir? C'est possible! À côté de ta formation scolaire, tu peux suivre d'autres cours pour le fun. En semaine ou durant le weekend*, tes temps libres te laissent des moments pour apprendre un tas de trucs: dessin, théâtre, musique, danse, chant... Tu peux t'y adonner dans de nombreux endroits: académies des Beaux-Arts, académies de musique, maisons de jeunes, centres sportifs, avec des profs particuliers...

Super! Tu peux t'exprimer dans une discipline que tu aimes; ça t'ouvre l'esprit et, en plus d'élargir tes compétences personnelles, **tu élargis aussi ton cercle de potes**.

Pas du tout expérimenté/e? Ou tu penses être nul/le dans l'activité à laquelle tu te destines? Pas de panique; n'oublie pas que ces cours sont là avant tout pour te former... Donc, fonce!

Témoignage

« Moi, j'ai pas vraiment un talent particulier. J'aime bien apprendre des choses, et découvrir de nouvelles choses. Mon talent, c'est aimer découvrir des choses. » (Jordan)

➤ Les organisations de jeunesse, c'est quoi ça?

Les O.J.

Les O.J. ou « Organisations de Jeunesse » s'adressent aux jeunes de moins de 30 ans. Ces associations volontaires réalisent différents projets dans des secteurs comme la culture, l'information des jeunes, les loisirs, l'animation, l'organisation de centres de vacances... L'objectif de ces organisations est de pousser les jeunes à devenir des CRACS **(voir « Toi, un CRACS? », p.176)**, c'est-à-dire des jeunes critiques et responsables, de véritables citoyens actifs. Par exemple, le guide des Douzquinz.be a été créé par une Organisation de Jeunesse, le C.I.D.J. Rien que pour toi:-)!

Les Organisations de Jeunesse sont aussi des lieux d'information et de sensibilisation du public jeune à des sujets qui le touchent: la santé, l'environnement, l'actualité, etc. Histoire de bien te préparer à ta vie future! Les O.J. sont donc disponibles pour répondre à tes questions et à tes besoins.

Les mouvements de jeunesse



Tu fais peut-être partie d'un mouvement de jeunesse comme le Patro, les Scouts, les Guides... Tu adores ce moment de la semaine où tu te retrouves avec des jeunes de tous les horizons! Et oui, contrairement à ta bande de potes, les autres jeunes du mouvement de jeunesse peuvent être très différents de toi et tous ne seront pas tes amis. L'occaz' pour toi de rencontrer des nouvelles personnes et de faire des activités que tu ne ferais probablement pas chez toi.

C'est aussi une manière de t'engager dans un mouvement qui s'attache à des valeurs: l'amitié, le respect, le partage, le dépassement de soi, la créativité, l'écoute... Ainsi, les mouvements de jeunesse peuvent te servir de modèle et tu peux y trouver tes repères.



Les maisons de jeunes

Sports, voyages, ateliers musicaux et multimédias..., tout ça dans un lieu dédié uniquement aux jeunes (généralement de 12 à 26 ans)! Des animateurs professionnels de ton quartier t'encadrent afin de t'aider à t'assumer et à prendre conscience des réalités de la société. C'est une manière, parmi d'autres, de faire des rencontres, de t'exprimer, de montrer qui tu es et ce que tu aimes, de créer avec d'autres.

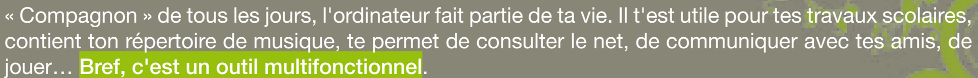
4, 3, 2, 1, partez! Les sports

À ton âge, tu as besoin de te dépenser. Alors, hop hop hop, c'est parti! Nombreuses sont les possibilités: du foot à l'équitation en passant par la natation et le basket... Voici un énième moyen d'élargir ton cercle d'amis et d'occuper ton temps libre tout en tenant la forme! En effet, le sport te détend et contribue à ton bien-être **(voir « Se sentir bien dans son corps. Move your body », p.43)**, qu'il soit pratiqué en groupe ou individuellement. Si certains sont attirés par la compétition, d'autres tenteront d'atteindre des objectifs personnels et de se dépasser.



Devant mon écran

➤ Ordi, mon ami


« Compagnon » de tous les jours, l'ordinateur fait partie de ta vie. Il t'est utile pour tes travaux scolaires, contient ton répertoire de musique, te permet de consulter le net, de communiquer avec tes amis, de jouer… **Bref, c'est un outil multifonctionnel**.

Les logiciels

Pour faire plein de manipulations sur ton ordi, tu utilises des « logiciels ». Ces programmes informatiques te permettent de réaliser des tâches particulières: la gestion de l'image, le partage de fichiers, le traitement de texte, surfer sur Internet... Ces logiciels sont le plus souvent payants. Les utiliser sans licence est donc illégal.



Les logiciels libres

Ce qui fait la particularité de la majorité des logiciels « libres », c'est que tu peux les copier, les modifier et les diffuser GRATUITEMENT. En effet, tu ne dois pas payer de licence, ce qui les rend très intéressants et pratiques.
Ils t'offrent de nombreuses possibilités: le traitement de texte, la navigation Internet, le traitement d'images...
Voici un lien utile pour télécharger certains d'entre eux sur le site du **CIDJ: www.cidj.be/fiches-dinfos/logiciels-libre**.

➤ Internet, un truc de ouf!

Les moteurs de recherche

Grâce aux différents moteurs de recherche (Google, YouTube, Dailymotion...), en quelques coups de frappe sur ton clavier et deux ou trois clics (un jeu d'enfant pour toi;-)), tu parviens à trouver les éléments recherchés.

Gare à la gaffe!

Toutes les informations données ne sont pas nécessairement correctes; elles peuvent même être carrément fausses. N'importe qui peut créer un site Internet. Il faut donc toujours rechercher l'auteur du site ou de la page consultée.

Si tu décides cependant d'utiliser des données d'Internet pour un travail scolaire par exemple, n'oublie pas de mentionner les sources des pages consultées (références, auteur...). Ne cède pas trop vite à la tentation du bête copier-coller. Écris plutôt ton propre texte sur la base des infos trouvées. Étends également tes recherches grâce aux bibliothèques, aux médiathèques, aux centres de documentation... Cela te permettra de confronter tes sources, de vérifier tes informations et de ne pas raconter de carabistouilles.



Les forums

Envie de partager tes expériences ou de te faire une idée sur un sujet en lisant l'avis des autres? Les forums de discussion tombent à pic! Ils proposent aux utilisateurs de poser des questions et d'autres internautes y répondent, parfois même des spécialistes. Toutes sortes de sujets sont abordés: les voyages, la musique, la santé, les rencontres... Encore une fois, prudence: tout ce que tu lis sur les forums n'est pas forcément la vérité.

Les chats

Les messageries de discussion instantanée (ou les plateformes telles que MSN et Facebook) te permettent de continuer chez toi une conversation entamée à l'école par exemple.

Tu as peut-être envie d'avoir une énorme liste de contacts (pour impressionner tes copains) et tu décides alors d'accepter n'importe qui (y compris des gens que tu ne connais pas)? Sois vigilant: tu risques de tomber sur des personnes malintentionnées. Celles-ci pourraient obtenir des informations personnelles à ton sujet dans le but de te nuire.






Témoignage

« Internet, c'est juste un moyen de gagner de la rapidité. Mais c'est mieux le contact humain. C'est clair qu'il y a beaucoup de choses intéressantes sur Internet, mais le contact humain reste la plus belle des choses. » (Haitam)

➤ Sur la toile: mes droits, mes devoirs

Mon mail, mon blog, mon profil

Hotmail, Facebook, MySpace, Skyrock, MSN... sont de super moyens de communication à utiliser chez toi ou depuis un cybercafé. Tu parles de ce que tu aimes, de ce que tu es. Simple et gratuit! Une foule de possibilités te sont offertes: envoyer des mails, partager des photos, des liens sur les nouveaux films au cinoche, télécharger de la musique, communiquer avec tes copains (partout dans le monde) et même devenir l'« ami/e » de célébrités... Euh, tu en es sûr/e? Pas évident de savoir qui se planque réellement sous un pseudo et une photo. Rien de plus rapide que de créer un compte! Il est donc facile pour certains de se créer une fausse identité.

Gare à la gaffe!

Gare aux informations que tu diffuses sur ton compte; celles-ci peuvent être vues par tout le monde et donc utilisées à bon ou à mauvais escient. Ne donne pas ton numéro de GSM, ni ton adresse, encore moins ton numéro de compte bancaire!! Mieux vaut rester anonyme et utiliser un pseudo. Bannis les mots de passe trop simples et n'emploie pas toujours les mêmes.

Si tu décidais d'organiser un tête-à-tête avec une personne rencontrée sur le net, arrange-toi pour qu'il se déroule dans un lieu public. Préviens tes parents ou un ami; tu ne peux jamais vraiment être certain/e de l'identité de ton interlocuteur/trice.



Le respect

Derrière ton écran, il t'est facile de raconter n'importe quoi. Cependant, dans la vie de tous les jours comme sur le net, ton comportement doit être citoyen **(voir « Toi un CRACS? », p.176)**.

Gare à la gaffe!

Pour placer des commentaires, des vidéos ou des photos concernant d'autres personnes sur la toile (susceptibles d'être vus par tous les internautes), tu dois au préalable avoir leur accord. Tu n'aimerais surement* pas qu'on publie une horrible photo de toi, avec des commentaires pas sympas, voire carrément méchants.

Le respect fonctionne donc dans deux sens: tu dois respecter les autres et inversement. Si tu remarques que certains abusent, tu peux déjà avertir les responsables des sites, qui décideront de sanctions éventuelles, comme supprimer le compte de la personne en tort. Si des injures t'étaient adressées anonymement sur le net, tu peux également porter plainte auprès de la police. La personne serait facilement retrouvée grâce à son adresse Internet.
Sais-tu qu'à partir de 13 ans, tu es considéré/e comme responsable devant la loi, ce qui implique que tu peux être poursuivi/e pour les actes que tu as commis? Alors, réfléchis bien!



Le cyber-harcèlement

Se faire harceler via les nouvelles technologies (GSM, l'e-mail, le chat...) est malheureusement courant. Ça commence par des photos embarrassantes, ça se poursuit par des insultes et des menaces. En pénétrant dans ton compte perso et en changeant le mot de passe, en piratant ta boite* mail, certains se font passer pour toi et diffusent des rumeurs, envoient des messages déplacés...

Si tu es dans une telle situation, ne tarde pas à bloquer ton compte, prévenir tous tes contacts et, éventuellement, porter plainte à la police.

Téléchargement intelligent - Les droits d'auteur

Paroles, rythme, mélodie..., il te faut le dernier tube du moment! En pianotant sur ton clavier, tu as vite fait de dénicher le morceau tant recherché, mais attention à le télécharger dans les règles! En effet, les musiques et chansons sont soumises aux droits d'auteur. Les sites de téléchargement légaux ont reçu une autorisation de l'auteur; ils sont donc payants.

I play the game

Internet t'offre des milliers de possibilités de jeux en ligne: jeux en flash ou par navigateurs, jeux vidéos en ligne, jeux en réseau et M.M.O.G. (« jeux massivement multi-joueurs »). Ces jeux ne nécessitent pas forcément de téléchargement ou d'installation. Ils peuvent se jouer via un navigateur et diffèrent dans le cout* et la durée.

Cap sur le dico

Le droit d'auteur, c'est la rémunération perçue par l'auteur quand son œuvre est diffusée publiquement (commercialisation, radio...). Ce ne sont pas des taxes ou des impôts, plutôt une sorte de salaire. Ce droit assure à l'auteur le respect et la protection de sa création. Une œuvre reste protégée 70 ans après le décès de son auteur.

Idem pour les films. Tant que la promotion au cinéma n'est pas terminée, tu ne peux pas télécharger le film sur Internet. Des sites te proposent malgré tout des films à l'affiche. Ces téléchargements illégaux ne t'offrent souvent qu'une piètre qualité de son et d'image. Pas vraiment de quoi être satisfait/e! Un peu de patience...
Par contre, le visionnage des films n'est pas interdit par la loi. Tu as donc la possibilité de regarder des films, gratuitement ou non, grâce au streaming (c'est-à-dire regarder un film en ligne, à partir d'un lien).

Gare à la gaffe!

Jeux de combat, de course, de tactique..., tu es peut-être d'abord attiré/e par un jeu apparemment gratuit. Mais tu te rends vite compte que, pour continuer à jouer, tu dois payer. En effet, certains sites de jeux ont pour unique but de gagner de l'argent, en attirant un public de plus en plus jeune et en te permettant de payer par SMS. Un bon moyen de te soutirer de l'argent grâce à un mode de paiement auquel tu as accès facilement. Prudence donc, car la note risque d'être salée...

Les jeux multi-joueurs poursuivent un peu le même but, mais par d'autres biais. Pas de limite dans le temps, ni dans le nombre de joueurs, mais si tu t'arrêtes de jouer, le jeu, lui, se poursuit. Pour progresser, il te faut donc continuer à jouer coute* que coute*, t'abonner et donc... payer. De plus, ces jeux sans fin te poussent à passer de nombreuses heures devant ton écran et – qui sait – à devenir accro (voir « Les dépendances à l'écran », p.168)!



Les dépendances à l'écran

GSM, Internet (Facebook, MSN), télévision, jeux vidéos..., certains en deviennent esclaves. On parle alors de « dépendance » **(voir « Se sentir bien dans son corps. Assuétudes », p.45)**. Tu te renfermes sur toi-même; tu te coupes du reste du monde: famille, amis... Et même, tu te négliges toi-même en faisant l'impasse sur tes repas, ton sommeil...

Comment éviter la dépendance? En variant tes activités. Si malgré tout, tu éprouves des difficultés à lâcher clavier et souris, parles-en à tes parents ou à un autre adulte. Ceux-ci pourront t'aider en discutant avec toi ou en te mettant en contact, si nécessaire, avec des professionnels **(voir « Se sentir bien dans son corps. Assuétudes », p.45)**.

Attention à ne pas confondre toutefois avec un excès passager, lorsque tu découvres par exemple un nouveau jeu, un nouveau site... sur lequel tu passes beaucoup de temps. Du moment que tu restes conscient/e que ton ordi n'est pas toute ta vie!



Ce soir...

➤ On sort!

En avant la culture

Marre de rester chez toi? Tu tournes en rond et t'as envie de bouger, d'explorer, de découvrir, de te cultiver? Tu as le choix: cinéma, concerts, pièces de théâtre, musées, spectacles de danse, cirque... Si les prix, parfois élevés, te freinent, voilà quelques bons plans pour une culture accessible à tous:

- **la carte étudiant:** elle est délivrée aux étudiants de l'enseignement secondaire et supérieur. Elle donne droit à de nombreuses réductions, surtout dans le domaine culturel, mais aussi dans certains magasins et restaurants. Si tu ne l'as pas obtenue spontanément, adresse-toi au secrétariat de ton école. En plus, elle est gratuite;
- **la Carte Jeunes Européenne:** accessible au moins de 26 ans, elle te donne droit à des avantages en Belgique, mais aussi partout en Europe (activités, assistance voyages...). Chez nous, elle coute* 12€ (www.cartejeunes.be);
- **la carte I.S.I.C. (ou Carte d'Identité Internationale d'Étudiant):** même principe que pour la Carte Jeunes, tu as droit à des réductions en Belgique ainsi que dans l'Union européenne. Elle te coutera* 10€ (www.isic.be ou www.carteisic.com).

Et le retour?

N'oublie pas de prévoir un moyen de transport pour le retour, quelqu'un qui te ramènera chez toi en toute sécurité. Si tu vois que ton « chauffeur » n'est pas en état de te raccompagner, opte plutôt pour un transport en commun, un taxi ou même appelle tes parents ou un adulte. Même s'il est 2h du mat', ces derniers préfèreront* surement* être réveillés pour venir te chercher que pour apprendre une mauvaise nouvelle de l'hôpital ou de la police!



On reste!

À la maison aussi, il y a de quoi passer ton temps. Tu peux en profiter pour te retrouver seul/e ou avec ta famille, taper causette, raconter ta journée, jouer... Ou tout simplement flâner en écoutant de la musique, en lisant une BD... après les devoirs bien sûr! :-/

Music

Radio, CD, TV, mp.3..., la musique est partout! Et tu passerais des heures allongé/e sur ton lit à te passer en boucle tes dernières trouvailles musicales. Qu'est-ce qui te plait* tant? Les mélodies et les mots te permettent de t'évader, te procurent plaisir et divertissement. Tu te reconnais dans les paroles de certaines chansons; tu as l'impression d'être compris/e, de te sentir moins seul/e. Et puis, chanter, composer ou même imiter, c'est aussi une manière de t'exprimer.

La Médiathèque

Pour enrichir ta bibliothèque musicale, mais aussi pour trouver des documentaires, des jeux, des cours de langue, des films..., **rends-toi dans une médiathèque**. Celle-ci met en location un nombre impressionnant de documents utiles pour l'école ou pour ton plaisir personnel. S'il n'y a pas de médiathèque dans ta ville, renseigne-toi sur le passage probable d'un Discobus (sorte de médiathèque sur quatre roues) dans ta région: **www.lamediatheque.be**.



C'est le médiathèque qui a mis au point le répertoire Ciné Jeunes en lien avec les thématiques de ce guide. Tu y trouveras tous les renseignements pour dénicher rapidement tes films coup de cœur. De quoi passer un chouette moment tout en te documentant sur un sujet qui te touche ou t'inspire.



Bouquiner, c'est cool!

Lire, tu le fais peut-être par obligation, pour le cours de français par exemple. **Mais tu peux le faire par plaisir aussi! Romans, mangas, BD..., les styles ne manquent pas!** Le livre te fait voyager dans le temps et dans l'espace, tout en restant peinard/e chez soi. Et puis lire, c'est aussi apprendre! Tu explores des univers, des époques; tu enrichis ton vocabulaire; tu améliores ton orthographe... Tout ça sans vraiment t'en rendre compte! Pratique, non?

Jouer, pas pour les gamins!



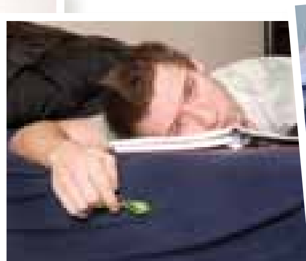
S'il est inscrit « de 7 à 77 ans! » sur la plupart des boites* de jeux, ce n'est pas pour rien! En effet, le jeu de société est un « sport » qui se pratique à plusieurs et à tout âge. En plus d'être amusant, il te permet de passer du temps avec tes amis ou ta famille. De la stratégie, une pointe de compétition, une franche rigolade, voilà de quoi pimenter tes soirées!

La manette, ça te connait*! Les jeux vidéos sont de plus en plus réalistes et te transportent dans d'autres univers. Sympa de pouvoir se mettre dans la peau d'un héros ou encore de ton sportif favori. Et c'est toi qui décides de l'évolution de ton personnage.

Ces jeux peuvent te passionner et t'amener à y consacrer de nombreuses heures. Tant qu'ils restent du domaine du loisir, ils ne sont pas néfastes. Cependant, certains s'y consacrent tellement qu'ils n'arrivent plus à gérer leur emploi du temps et à participer à la vie sociale réelle: famille, études, amis... Il est peut-être temps de décrocher, avant de tomber dans la dépendance **(voir « Les dépendances à l'écran », p.168).**

Envie d'un peu de solitude? Il te reste les jeux de cartes, les casse-têtes*, les mots croisés ou fléchés... qui t'occuperont pendant des heures. Y a plus qu'à trouver la solution!









Money, money

➤ Gagner de l'argent?



Tu as envie de mettre ton temps libre à profit pour bosser et gagner ton propre argent? Ne sois pas trop pressé/e; il y a des conditions à respecter. L'obligation scolaire à temps plein vaut jusque 15 ans, c'est-à-dire au moins jusqu'aux deux premières années du secondaire. Tu dois donc atteindre cet âge et ce niveau de scolarité pour commencer à travailler, sous le statut étudiant. Sinon, tu devras attendre tes 16 ans. Et certaines mesures de protection devront être observées. Par exemple, les travaux souterrains ne peuvent pas être confiés aux jeunes de moins de 16 ans. Tu peux également te proposer comme volontaire ou suivre un stage sous ces mêmes conditions.
Ou encore rendre service dans le voisinage ou la famille! ;-)

➤ Je gère!

Peut-être as-tu la chance de recevoir chaque mois un peu d'argent de poche. Ce petit pécule, non obligatoire pour tes parents (!), te permet selon les cas de t'offrir un petit extra ou de subvenir à certains besoins. Cet argent, tu dois donc apprendre à le gérer correctement et en comprendre la valeur. Petit à petit, tu te mets à épargner. C'est aussi une manière de devenir autonome.

Tu ne reçois pas d'argent de poche? Pas grave! Tes parents ont fait ce choix, certainement pour de bonnes raisons. Ils sont quand même là pour combler tes besoins essentiels **(voir « Famille. L'autorité parentale, la loi et moi », p.122)**. C'est le principal. Tu auras bien le temps et d'autres occasions pour apprendre à gérer...

➤ Shopping: acheter tout plein ou acheter malin?

2500!!! C'est le nombre de nos confrontations quotidiennes avec les pubs! Tout ça a été pensé par les publicitaires, pour attraper les jeunes et les moins jeunes dans les mailles de leurs filets. Le but? Nous faire surconsommer, dès notre plus jeune âge, c'est-à-dire nous encourager à acheter des produits dont nous n'avons pas besoin! Attention à la manipulation! Et vive la consommation intelligente, pour le bien de chacun et de notre Terre.

À ton âge, tu grandis beaucoup et forcément tu dois acheter de nouveaux vêtements. Ce n'est pas une raison pour acheter tout plein. Pense plutôt à acheter malin.

Les magasins de seconde main, ça te dit quelque chose? Dans ces boutiques, tu trouveras des trucs originaux pour t'habiller, mais aussi des jeux vidéos, des CD... Ces produits ont déjà appartenu à d'autres personnes et, encore en bon état, ils sont remis en vente. Une telle démarche te permettra de dépenser moins d'argent et, en même temps, de faire un geste pour la planète. Car, en réutilisant des objets déjà utilisés, tu prolonges leur durée de vie et tu évites la surconsommation.

Ton portefeuille fait la gueule? Pourquoi ne pas essayer de profiter de la période des soldes pour refaire ta garde-robe? Et les soldes, ce n'est pas que pour les fringues, c'est aussi pour tout le reste!

En matière d'emplettes, la tentation ne s'arrête pas dans les centres commerciaux. Derrière ton ordi, tu as aussi l'occasion de commander toutes sortes d'articles. **Le lèche-vitrine devient « lèche-écran »!** Comme les magasins de seconde main, certains sites proposent des promotions avantageuses sur des articles neufs ou quasi. Les frais de port te seront facturés, donc autant grouper tes achats pour payer le moins possible.

Y a un hic! Pour acheter en ligne, il te faut une carte bancaire (visa, mastercard...). À moins d'en posséder une, tu devras demander l'accord de tes parents pour pouvoir commander sur le net. « Cyber-consommateur », fais attention lors de la transaction financière: le site où tu souhaites faire tes emplettes doit être sécurisé. Vérifie la présence de petits logos de sécurité tels qu'un petit cadenas ou une clé. Ils doivent apparaitre* dans le bas de ton écran. Autre signe de connexion sécurisée, ton http:// devient https:// dans ta barre d'adresse. Le « s » signifie « sécurisé ».

➤ Dis-moi comment tu consommes et je te dirai qui tu es.

Quel/le consommateur/trice es-tu? Pour le savoir, teste-toi! C'est parti!



- **Pour calculer ton empreinte écologique** (c'est-à-dire l'estimation de la superficie de la Terre nécessaire à tes besoins), le WWF a mis au point et en ligne le test suivant: **www.wwf-footprint.be/fr/**
- **Accro au shopping?** Un moyen de le savoir: **www.tasante.com/test/lire/94/Es-tu-accro-aux-achats#block-test**
- **Pour évaluer ta consommation responsable: www.zetika.com/20080625569/consommation-responsable/test-avons-nous-une-consommation-responsable.html**

Te situer sur l'échelle des consommateurs te permettra de vérifier si tu es déjà un « CRACS »! Tu ignores ce que ce mot signifie? Rendez-vous au chapitre suivant!

Ciné Jeunes

B-boys - fly girl - paroles d'ados
(26', Paola STEVENNE, documentaire, 2004)
B-boys et Fly-girls préparent un rap. Ils sont huit adolescents: quatre filles à Paris, quatre garçons à Bruxelles. Ils ont prévu de se rencontrer en studio pour enregistrer un rap commun sur les femmes. Pour cela, ils vont s'inspirer de leur vécu dans les cités, de leurs expérience avec le sexe opposé, de leurs rêves... Mais filles et garçons peuvent-ils partager un univers commun?
Mots-clés: culture, femme, musique, comportement social, rap... - **Réf. Médiathèque TJ0991**

Paranoid park
(85', Gus VAN SANT, drame psychologique, 2007)
Alex, adolescent de 16 ans, vit mal le divorce de ses parents. Adepte du skate dans le Paranoid Park, le lieu le plus malfamé de Portland, il provoque accidentellement la mort d'un garde de sécurité. Rongé par la culpabilité, il se terre dans le silence.
Mots-clés: adolescence, U.S.A., skateboard... - **Réf. Médiathèque VP0540**

Jimmy Grimble
(105', John HAY, comédie dramatique, 2000)
Jimmy Grimble est un adolescent de 15 ans qui ne réussit pas bien à l'école. Il veut devenir un grand footballeur, mais perd tous ses moyens dès qu'il joue en public. Jusqu'au jour où une vieille dame lui offre des chaussures qui ont appartenu à un mystérieux sportif...
Mots-clés: football, adolescence... - **Réf. Médiathèque VJ4158**

TOI, UN CRACS?

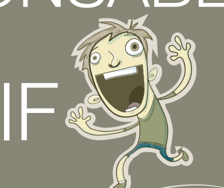
C'est quoi un CRACS?

Derrière ces cinq lettres se cache le « Citoyen Responsable Actif Critique et Solidaire ».
Connais-tu cette espèce en voie d'apparition?



C comme CITOYEN

R comme RESPONSABLE



A comme ACTIF



C comme CRITIQUE





S comme SOLIDAIRE

➤ C comme CITOYEN

À partir de quel âge es-tu un/e citoyen/ne?! Euh...
En fait, la citoyenneté, ça commence très tôt. Dès ta naissance et, plus précisément, dès que tu es inscrit/e au registre de la population, tu comptes parmi les citoyens de ta commune et, par extension, de ton pays. Être citoyen signifie faire partie d'un groupe, d'une collectivité, d'une population. À ce titre, on a des droits (en lien avec la Déclaration universelle des droits de l'homme et la Convention internationale des droits de l'enfant) et aussi des devoirs!

Les droits et devoirs des citoyens nous permettent de vivre ensemble le mieux possible. Tu es bien placé/e pour savoir qu'ils dépendent des lieux et des groupes que tu fréquentes: ta famille, ton école, la maison de jeunes ou les mouvements de jeunesse, etc. Dans chacun de ces lieux, tu as le droit de faire une série de choses et tu y as aussi des devoirs, souvent apparentés à des règles.

Voter, et donc choisir ceux qui représenteront la population de ton pays, on appelle ça la « citoyenneté politique ». **En Belgique, on acquiert ce droit à la majorité, c'est-à-dire à 18 ans.** Le vote est un élément-clé dans la vie de tout citoyen. Comme notre pays est un État fédéral, les citoyens sont appelés à voter pour élire leurs représentants à différents niveaux: fédéral, régional et communal **(voir « La Belgique: 1, 2 & 3 pouvoirs », p.186)**. Selon les cas, il ne suffit pas d'avoir 18 ans pour avoir le droit de vote. Il faut aussi posséder la nationalité belge ou, si ce n'est pas le cas, remplir d'autres conditions.



Cap sur le dico

La Déclaration universelle des droits de l'homme a été adoptée par l'Assemblée générale des Nations Unies le 10 décembre 1948 (voir tableau dans « Et le monde, comment il « tourne »? », p.188). Suite à la Seconde Guerre mondiale et à ses atrocités, de nombreux pays ont voulu créer une sorte de charte qui garantisse les droits humains fondamentaux. Les principes de cette charte n'ont pas valeur de loi, mais présentent un idéal à atteindre pour le respect des droits et des libertés de chacun.
La Convention internationale des droits de l'enfant poursuit le même but, mais spécifiquement pour les enfants et les jeunes (voir « Famille. L'autorité parentale, la loi et moi », p.122).

➤ R comme RESPONSABLE

Un citoyen est responsable dès qu'il est conscient de ses droits et de ses devoirs. Pour y parvenir, il faut avant tout être bien informé: connaitre* tes droits et devoirs et t'intéresser au monde dans lequel tu vis. C'est indispensable pour pouvoir mesurer les conséquences, positives ou négatives, de tes actes. Un exemple? En participant au tri sélectif des déchets, parce que tu en connais l'impact sur la santé de notre planète, tu deviens un/e citoyen/ne responsable.

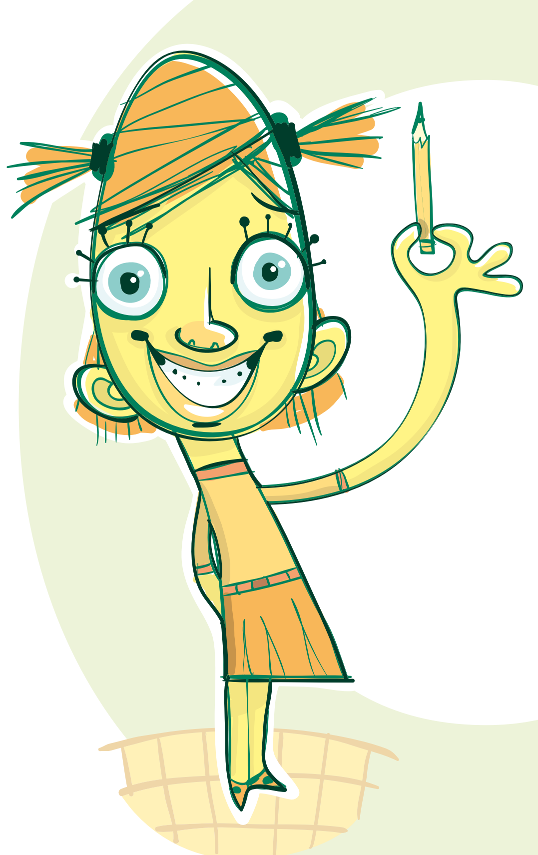


A comme ACTIF

Être «actif », c'est s'engager dans un projet, dans un groupe ou un mouvement qui agit pour mieux vivre ensemble. Par exemple, faire partie d'un groupe Oxfam à l'école, s'engager dans les mouvements de jeunesse (Scouts, Guides, Patros, etc.), faire partie du Conseil des Jeunes de ta commune ou encore être délégué/e de classe sont autant de formes différentes d'engagement. Mais ce n'est pas tout! Il existe mille-et-un* gestes citoyens à poser dès ton plus jeune âge: s'engager comme bénévole pour l'opération Cap 48, signer une pétition pour la libération d'un prisonnier politique à l'autre bout du monde... Bref, c'est à la portée de chacun! Pour d'autres pistes, rends-toi dans la rubrique **« Action! 1001 moyens de devenir un CRACS », p.192.**
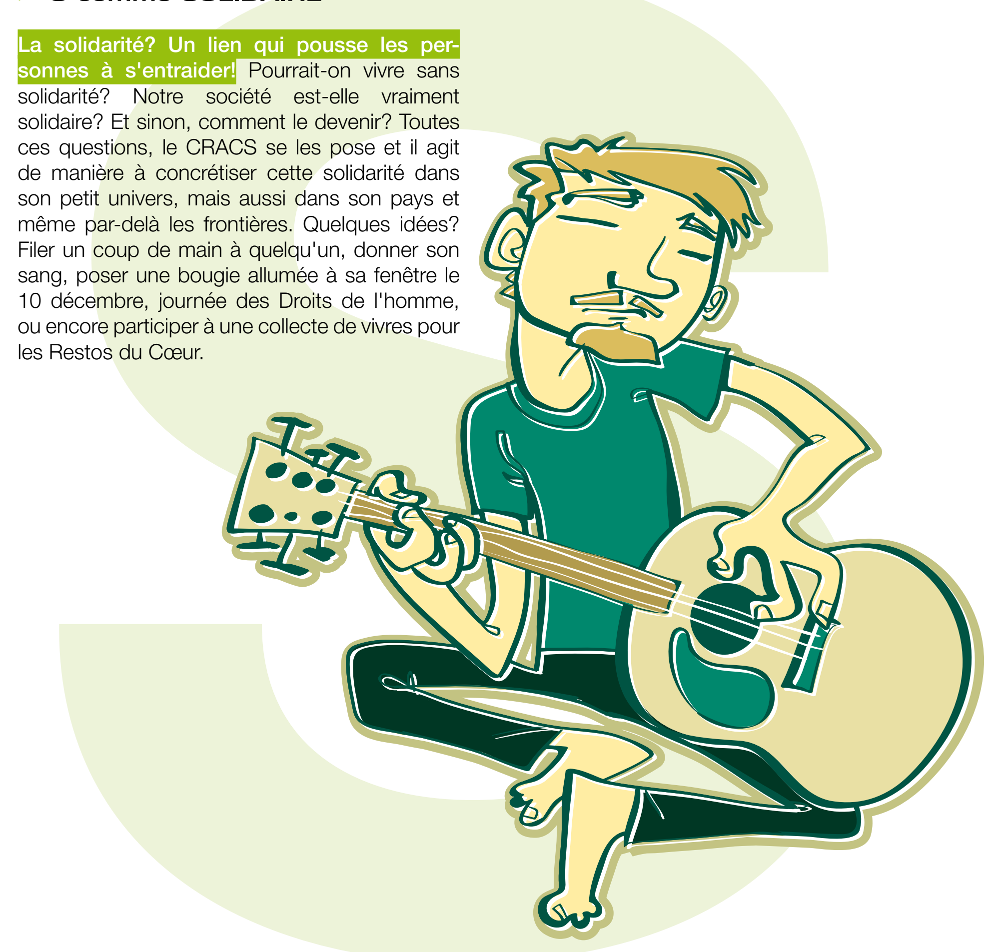


➤ C comme CRITIQUE



« Critique », comme « esprit critique »! Tu sais, ce « truc » que tu dois absolument développer! C'est quoi au juste? Avoir de l'esprit critique, **c'est refuser de croire sur parole ce qu'on te présente comme étant la réalité**, que ce soit dans les médias ou lors d'une discussion entre potes. Il ne s'agit pas non plus de tout remettre en cause systématiquement, mais simplement de te forger ta propre opinion en reliant ce que tu entends, lis ou vois avec d'autres sources d'information. En t'informant, en étant curieux/se et en partageant tes idées, tu peux penser et agir de façon positive... pour un monde meilleur.

S comme SOLIDAIRE

La solidarité? Un lien qui pousse les personnes à s'entraider! Pourrait-on vivre sans solidarité? Notre société est-elle vraiment solidaire? Et sinon, comment le devenir? Toutes ces questions, le CRACS se les pose et il agit de manière à concrétiser cette solidarité dans son petit univers, mais aussi dans son pays et même par-delà les frontières. Quelques idées? Filer un coup de main à quelqu'un, donner son sang, poser une bougie allumée à sa fenêtre le 10 décembre, journée des Droits de l'homme, ou encore participer à une collecte de vivres pour les Restos du Cœur.



1 CRACS informé en vaut 2!

Tu l'as compris, être un CRACS, c'est d'abord aller voir un peu (ou beaucoup) plus loin que le bout de son nez! Et pour ça, pas de secret, on s'informe et on cherche à comprendre comment fonctionne notre société et ce, à différents niveaux. Commençons par l'Europe.

Bruxelles, capitale de l'Europe!

- Nombre d'états membres: 27 (depuis 2009)
- Nombre de langues officielles: 23
- Le drapeau: 12 étoiles d'or en cercle sur un fond bleu.
  Le nombre 12 est symbole de perfection et de plénitude.
  Les étoiles signifient l'union des états membres.
- L'hymne européen: l'*Ode à la joie* (tiré de la 9e symphonie de Beethoven)
- La devise de l'Europe: « Unie dans la diversité » (« In varietae concordiae »)
- Journée de l'Europe: le 9 mai



Cap sur le dico

La zone euro regroupe les pays de l'Union européenne qui ont abandonné leur monnaie nationale pour adopter l'euro comme monnaie unique.


MEMBRES DE L'UE
NON MEMBRES DE L'UE
ISLANDE
NORGÈGE
SUÈDE
FINLANDE
ESTONIE
RUSSIE
LETTONIE
LITUANIE
DANEMARK
IRLANDE
ROYAUME-UNI
PAYS-BAS
ALLEMAGNE
POLOGNE
BIÉLORUSSIE
BELGIQUE
LUXEMBOURG
RÉPUBLIQUE TCHÉQUE
UKRAINE
SLOVAQUIE
FRANCE
SUISSE
AUTRICHE
HONGRIE
MOLDAVIE
SLOVÉNIE
CROATIE
ROUMANIE
BOSNIE-
HERZÉGOVINE
SERBIE
MONTÉNEGRO
BULGARIE
ITALIE
MACÉDOINE
ALBANIE
ESPAGNE
PORTUGAL
GRÈCE
TURQUIE
MALTE
TUNISIE
CHYPRE
MAROC
ALGÉRIE
LYBIE
EGYPTE

➤ Le pays dans lequel tu vis... la Belgique



- Régime politique: monarchie constitutionnelle et parlementaire
- Système politique: état fédéral
- Superficie: 30 528 km²
- 3 langues: néerlandais, français, allemand
- 3 Communautés: flamande, française, germanophone
- 3 Régions: flamande, wallonne, Bruxelles-Capitale
- 10 provinces: Flandre Occidentale, Flandre Orientale, Anvers, Limbourg, Brabant flamand, Brabant wallon, Luxembourg, Liège, Namur, Hainaut
- 589 communes
- Indépendance: 4 octobre 1830
- Fête nationale: 21 juillet (Le 21 juillet 1831, Léopold de Saxe-Cobourg-Gotha, 1er roi des Belges, prête serment.)
- Devise: « L'union fait la force. »
- Hymne national: la Brabançonne
- Religions reconnues: catholique romaine, protestante, orthodoxe, israélite, islamique, anglicane



Cap sur le dico

Dans une monarchie constitutionnelle et parlementaire, le chef de l'État est un Roi, mais ses pouvoirs sont limités par une constitution. Il nomme le 1er ministre qui est seul responsable devant le gouvernement. En effet, on ne peut pas demander au Roi de se justifier pour un acte politique.
Le Roi a aussi le rôle de sanctionner et promulguer les lois, c'est-à-dire qu'il reconnait* officiellement leur existence. Il peut également donner un avis ou un conseil au monde politique du pays ou mettre ce dernier en garde.
C'est lui aussi qui forme le gouvernement, nomme les magistrats et autres représentants du pouvoir judiciaire. Il commande les forces armées. Enfin, de manière symbolique, le Roi est le représentant de la Belgique au niveau international.

L'État appelé « fédéral » est géré globalement, mais laisse une certaine autonomie à des entités dites « fédérées ». En Belgique, ce sont les Communautés et Régions. Elles ont leur propre gouvernement et leur propre parlement. Le pouvoir n'est donc plus aux seules mains de l'État central, mais il est partagé avec ses entités. Par exemple, l'enseignement est géré par la Communauté française et non par l'état fédéral.


OOSTENDE
BRUGGE
VEURNE
WEST-VLAANDEREN
KORTRIJK
OOST-VLAANDEREN
GENT
OUDENAARDE
ANTWERPEN
ANTWERPEN
TURNHOUT
MECHELEN
VLAAMS-BRABANT
LEUVEN
BRUSSEL
BRUXELLES
LIMBURG
HASSELT
WAVRE
BRABANT WALLON
TOURNAI
HAINAUT
MONS
CHARLEROI
NAMUR
NAMUR
DINANT
LIEGE
HUY
LIEGE
EUPEN
VERVIERS
MARCHE-EN-FAMENNE
LUXEMBOURG
NEUFCHATEAU
ARLON
RÉGION FLAMANDE
RÉGION WALLONNE
RÉGION DE BRUXELLES-CAPITALE

La Belgique: 1, 2 & 3 pouvoirs!

Maintenant que tu as une meilleure vue d'ensemble du pays dans lequel tu vis, il est important de connaitre* les niveaux de pouvoir en Belgique. Ceux-ci se contrôlent mutuellement pour que tous les pouvoirs ne se concentrent pas dans les mains d'une personne ou d'un seul groupe. C'est pourquoi on peut dire que la Belgique est un pays démocratique (littéralement, « le pouvoir du peuple »).

En Belgique, on retrouve trois grands pouvoirs qui organisent la vie en groupe des habitants:

Le pouvoir législatif

Il est représenté par le Parlement. C'est là qu'on élabore et qu'on vote les lois. Concrètement, des personnes choisies directement par les citoyens lors des élections se réunissent et discutent des faits de société, des problèmes à résoudre et des améliorations nécessaires au respect des droits de chaque citoyen. En ressortent des règles de vie commune, les futures lois, ainsi que les moyens de les appliquer.

Le pouvoir exécutif

Le deuxième pouvoir est appelé « exécutif », c'est-à-dire qu'il veille à l'application des lois décidées par le Parlement. Il est assuré par le gouvernement, composé de ministres.

	POUVOIR LEGISLATIF	POUVOIR EXECUTIF
EUROPE	Parlement européen (élu par les citoyens)+ Conseil de l'Union européenne	Commission européenne
ETAT FEDERAL BELGE	Parlement (Sénat+Chambres des représentants)	Roi+Gouvernement (ministres+secrétaires d'état)
COMMUNAUTES	Parlement de la Communauté française/germanophone/ flamande	Gouvernement de la Communauté française/ germanophone/ Gouvernement flamand
REGIONS	Parlement de la Région wallonne/ flamande/Bruxelles-Capitale	Gouvernement wallon/ flamand/ de la Région de Bruxelles-Capitale
PROVINCES	Conseil provincial (conseillers provinciaux)	Collège provincial (gouverneur de la province, députés provinciaux, greffier provincial)
COMMUNES	Conseil communal (Bourgmestre, échevins, secrétaire communal, conseillers communaux)	Collège communal (Bourgmestre, échevins)

POUVOIR JUDICIAIRE

Cour européenne de justice

monnaie, agriculture, commerce,...

armée, finances, santé publique,... → intérêt général de tous les Belges

Cours et tribunaux de Belgique par ordre hiérarchique:

culture, enseignement, emploi des langues, aide aux personnes,...

économie, emploi, logement, agriculture, énergie, eau, environnement, transport (bus, tram, métro,...)

- Cour de cassation
- Cour d'appel/Cour du travail/Cour d'assises
- Justice de paix/tribunal de Police

infrastructures sociales et culturelles, routes et cours d'eau, secours lors de catastrophes importantes, travaux publics d'intérêt provincial

état civil et registre de population, CPAS, maintien de l'ordre public, travaux publics d'intérêt communal

Le pouvoir judiciaire

Il a pour but de faire respecter les lois et de régler les conflits entre personnes. Les décisions sont rendues dans les cours et tribunaux.

Tu y vois un peu plus clair? Alors comparons à présent la façon dont cela se passe en Belgique et en Europe. Cette pyramide t'aidera à mieux comprendre l'organisation des différents niveaux de pouvoir et à cerner leurs compétences et leurs représentants respectifs.

➤ Et le monde, comment il « tourne »?

Le monde est vaste et tu te poses surement* des questions à son sujet: comment s'organise-t-il? **Comment peut-on agir en tant que citoyen à l'échelle internationale?**

Des organisations déploient leur activité à l'échelle mondiale. Elles se répartissent en deux groupes: les organisations intergouvernementales et les non gouvernementales.

Une O.N.G. ou « organisation non gouvernementale » vise à améliorer le bien-être des gens dans une multitude de secteurs (droits de l'homme, protection de l'environnement, lutte contre la pauvreté...). Ces associations indépendantes ne dépendent ni d'un gouvernement, ni d'une institution internationale.

	Protection Environnement / Nature / Animaux	**Santé**	**Droits de l'homme**	
Organisations intergouvernementales	GIEC : Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat	OMS : Organisation mondiale de la Santé	UNICEF : Fonds des Nations Unies pour l'enfance UNIFEM : Fonds de développement des Nations Unies pour la femme	
Organisations non gouvernementales	WWF Greenpeace	Handicap International MSF : Médecins sans frontières ACF : Action contre la faim La Croix-Rouge / le Croissant-Rouge Médecins du monde	Amnesty international FIDH : Fédération internationale des ligues des droits de l'homme RSF : Reporters sans frontières	

Par contre, une organisation intergouvernementale (O.I.G.) est une organisation internationale qui établit des relations entre les organismes gouvernementaux. Elle provient des gouvernements et est contrôlée par eux.

Le tableau suivant te fera découvrir ce qui se passe parfois loin de chez toi, mais qui a souvent un impact direct sur ton environnement.

Informations complémentaires sur les ONG, tu peux consulter le site Internet :
http://wwo.fr/
Informations complémentaires sur les OIG, tu peux consulter le site Internet :
http://fr.wikipedia.org/wiki/Liste_d'organisations_internationales

	Politique / Sécurité	**Culture / Éducation**	**Économie / Commerce**
	ONU : Organisation des Nations Unies OTAN : Organisation du Traité de l'Atlantique Nord	UNESCO : Organisation des Nations Unies pour l'Éducation, la Science et la Culture	OMC : Organisation Mondiale du Commerce FMI : Fonds Monétaire International G8 : groupe de discussion des 8 pays les plus puissants économiquement; il conseille plus qu'il n'agit. OCDE : Organisation de Coopération et de Développement Économique
			Oxfam

➤ Comment mieux faire tourner le monde?

Et si on se développait… durablement?

Le développement durable, un sacré défi! Pourquoi? Parce qu'il a un impact sur tous les autres et, par conséquent, sur toi aussi et sur ton avenir. Mais sais-tu au juste ce que c'est, le développement durable? C'est un mode de développement du monde visant à satisfaire à la fois les besoins de la génération actuelle et ceux des générations futures.

Il concerne trois domaines:

- l'environnement: les ressources naturelles, l'eau, la pollution, l'air, la faune et la flore;
- l'économie: la production, l'argent, le travail et le chômage, l'industrie;
- la société: l'égalité homme-femme, le niveau de vie, la culture et l'éducation, le travail pour tous avec un salaire décent, le niveau de vie et la couverture sociale.



Et toi là-dedans, tu fais quoi?

Même si, à ce stade, agir à l'échelle mondiale ne t'est pas impossible, agir au niveau local est d'emblée à ta portée. En effet, la multiplication d'actions citoyennes peut amener un progrès durable dans le développement. Concrètement, tu peux suivre ces quelques conseils:

- à la voiture, préfère la marche à pied, le vélo ou les transports en commun, surtout pour les petits trajets;
- pour la nourriture, adopte les produits frais, bios, locaux, de saison et les emballages biodégradables. Pourquoi? Parce que de tels produits favorisent l'économie agricole de notre pays et limitent la pollution liée à leur transport et à leur transformation;
- trie tes déchets et surtout ne les jette pas en rue;
- préfère les douches (50-80 litres d'eau) aux bains (150-300 litres d'eau). L'eau est un bien précieux, auquel tout le monde a droit! D'ailleurs, sais-tu qu'un robinet qui goutte, c'est quatre litres d'eau gaspillés par heure... et quelque 35 000 litres par an;
- éteins les lumières et mets les appareils électroménagers hors tension. Une télé ou un ordinateur en veille consomment encore de l'énergie! Et n'oublie pas de débrancher ton chargeur de GSM, une fois que ce dernier est chargé;
- fais attention au chauffage, surtout avec les fenêtres ouvertes. Si tu cailles, munis-toi d'abord d'un gros pull;
- privilégie le papier recyclé. Et si l'impression de ton document est ratée, utilise-le comme feuille de brouillon;
- limite ta consommation de viande et de poisson: d'abord parce que l'excès, ce n'est pas bon pour la santé, ensuite parce que ça nécessite une quantité énorme de ressources naturelles avant d'arriver dans ton assiette. En effet, la production d'un kilo de bœuf équivaut à un trajet en voiture de 70 km. En plus, pour produire un kilo de bœuf, il faut une quantité d'eau équivalente à une douche quotidienne pendant un an. Impressionnant, non?! Et le poisson, pourquoi en consommer moins? Ben oui, pourtant, le poisson, c'est bon! C'est tellement bon qu'on en pêche trop. Résultat: certaines espèces se raréfient ou, pire, disparaissent.

Cap sur le dico

Le réchauffement climatique, également appelé « réchauffement planétaire » ou « réchauffement global », est un phénomène d'augmentation de la température moyenne des océans et de l'atmosphère, à l'échelle mondiale et sur plusieurs années.

Action! 1001 moyens de devenir un CRACS!!!!

Voici toute une série de gestes qui transforment les jeunes (et les moins jeunes...) en CRACS:

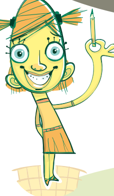


Être le/la délégué/e de ta classe

« Suivre » l'actualité via différents médias: presse papier, journal télévisé, Internet…

S'engager comme bénévole dans une association: par exemple, participer à l'Opération Cap 48, à l'opération Iles de Paix…

Soutenir une action humanitaire, en apportant une contribution matérielle, en assistant à un concert ou un spectacle organisé dans ce cadre



Signer une pétition dont l'objet est le respect des droits de l'homme, par exemple

Devenir chef scout ou dirigeant patro…, une manière de contribuer à offrir à un tas d'enfants de chouettes loisirs en groupes et en lien avec la nature

Participer activement aux conseils de classe

Participer à une manifestation



Proposer à ta classe de participer à l'Opération « Ouvrir mon quotidien » ou « Journalistes en classe »

Organiser un évènement* de sensibilisation à une cause spécifique

Faire partie d'un mouvement de jeunesse, pour expérimenter la vie en groupe



Dans le cadre scolaire, prendre part à un groupe d'action: Oxfam, Greenpeace...

Participer au tri sélectif des déchets

Faire partie du Conseil des Jeunes, de la maison de Jeunes de ton quartier

Répondre à une enquête ou un sondage non commercial

Céder ta place dans le bus à une femme enceinte ou une personne à mobilité réduite, par son âge ou un handicap

Rendre service à quelqu'un qui en a besoin

T'informer

Cultiver ta curiosité

Participer à un chantier international ou national avec une portée sociale

Qui peut t'aider à devenir un CRACS?

Tout d'abord, tes parents restent tes éducateurs privilégiés!

Il existe aussi de nombreuses associations spécialisées dans certains domaines: social, humanitaire, environnement...

Enfin, **toute une série d'organismes ont pour mission d'aider les jeunes à devenir des CRACS**: les organisations de jeunesse – comme nous, le C.I.D.J., mais aussi les mouvements de jeunesse –, les centres de jeunes, c'est-à-dire les maisons de jeunes, les centres d'information et les centres de récréation et d'hébergement (comme les auberges de jeunesse) et aussi l'école. Comment s'y prennent tous ces acteurs? Ils informent les jeunes, proposent des animations, des campagnes de sensibilisation, etc. **(voir « Pour en savoir plus: sites web et organismes » p.197)**.

Témoignage

« Le volontariat? C'est hyper intéressant, parce qu'il y a un échange, on rend service... Ça nous permet de nous enrichir personnellement vis-à-vis de plein d'activités différentes. » (Nora)



Ciné Jeunes

C ma planète
(260’, Gilles DE VOGHEL, documentaire, 2007)
Ce programme pédagogique parcourt le monde afin de découvrir comment les Droits de l'Enfant sont respectés. Une aventure dans dix pays sur dix droits des enfants. Cette série de reportages est une façon de voir le monde loin des clichés touristiques.
DVD1: « Amérique du Sud et Asie »-DVD2: « Afrique »
Mots-clés: alimentation, santé, travail, violence, droit... - **Réf. Médiathèque TI2231**

Les temps changent
(89', Marion MILNE, documentaire-fiction, 2008)
En 2075, notre planète sera bien différente de ce que nous connaissons aujourd'hui. Au travers du destin de Julia dans un vignoble bordelais, Idrid et Faouzi au Mali, Lotte à Hambourg, Niels et Grace au Canada, ce documentaire-fiction, basé sur des études scientifiques internationales et réalisé au moyen d'effets spéciaux, traite non seulement des répercussions écologiques, mais aussi du réchauffement climatique.
Mots-clés: environnement, terre, effet de serre... - **Réf. Médiathèque TM8311**

POUR EN SAVOIR PLUS: SITES WEB ET ORGANISMES

Planète temps libre « pour le fun »

Loisirs, en manque d'idées pour des activités?

www.quefaire.be: recherche de loisirs, petites annonces...
www.attractions.be: recherche de différents loisirs en Belgique
www.agenda.be: agenda culturel officiel de la ville de Bruxelles (cinéma, concerts, expos, théâtre, festivals, brocantes...)

Sport

ADEPS (Administration De l'Éducation Physique et des Sports de la Communauté française) : animation et organisation d'activités sportives
www2.adeps.cfwb.be

www.sportcentral.be: pour trouver un club de sport près de chez toi

Handisport : **voir « Bien dans son corps, Pour en savoir plus », rubrique « Le handicap », p.67.**

Bibliothèques

www.bibliotheques.be: pour trouver des bibliothèques près de chez toi (clique sur les « bibliothèques » > « moteur de recherche »)

Organisations de Jeunesse

Fédération CIDJ ♥ (Centre d'Information et de Documentation pour Jeunes) : Organisation de Jeunesse active dans l'info jeunesse (également via ses centres locaux), production de fiches et de dossiers d'information, formations et dossiers pédagogiques à l'usage des enseignants, travailleurs sociaux...
www.cidj.be

Fédération Infor Jeunes: Organisation de Jeunesse active dans l'info jeunesse en Communauté française (nombreux centres locaux)
www.inforjeunes.be

Fédération des Maisons de Jeunes en Belgique francophone asbl: 110 maisons de jeunes affiliées en Belgique francophone
www.fmjbf.org

For'j: fédération de maisons de jeunes et organisations de jeunesse
www.forj.be

Mouvements de jeunesse

Fédération Nationale des Patros: www.patro.be
Les Scouts - Fédération des Scouts Baden-Powell de Belgique: www.lesscouts.be
Scouts et guides pluralistes de Belgique: www.sgp.be
Guides Catholiques de Belgique: www.guides.be
Mouvements des Faucons Rouges de Belgique: www.fauconsrouges.be

Internet

www.jedecide.be ♥ : information, commentaires, jeux sur les GSM, Internet, les réseaux sociaux..., à destination des enfants et des jeunes, mais aussi pour les parents et les enseignants
www.web4me.be: questions concernant les problèmes que tu peux rencontrer sur le net
www.kiloo.org: jeux pour apprendre à mieux se protéger des dangers d'Internet
www.vinzetlou.net: vidéos, conseils...

Quelques pistes pour télécharger de la musique légalement

Médiathèque ♥ (plate-forme de téléchargement): www.lamediatheque.be (clique sur « infos pratiques » > « téléchargement »)
Fnac (service de téléchargement): www.fnac.com/telecharger-musique.asp.fnac.com/tele

Toi, un CRACS?

Les Mouvements de jeunesse (voir « Loisirs pour le fun, Pour en savoir plus », p.196)
Jeunes et citoyens asbl: information, documentation, formations... sur l'organisation d'élections de délégués de classe dans ton école
www.jeuneetcitoyen.be

Espace citoyen: documentation, discussions..., pour mieux comprendre le monde qui t'entoure
www.espace-citoyen.be
www.argcitoyen.skyblog.com: information, réflexions, activités... sur l'éducation à la citoyenneté

MERCI À TOUS NOS PRÉCIEUX COLLABORATEURS:

LES JEUNES IMPLIQUÉS DANS LE PROJET:

- les participants aux premières phases de participation (consultation): l'école Louise de Marillac (Schaerbeek), le Collège Roi Baudouin (Schaerbeek), l'Unité du Lothier (7e BW, Genappe), La Maison de jeunes Libratoi (Libramont), le CVB-VIDEP (Bruxelles), le Centre Médical Pédiatrique Clairs Vallons (Ottignies), les jeunes des Plaines de jeux d'Ath
- les relecteurs: Fabrice Bisetsa, Hélène Bartholomé, Coralie De Bock, Martin Dubus, Justine Dufrasne, Anais Geldhof, Cloé Girboux, Damien Grangeat, Denis Grangeat, Nathalie Hellin, Lila Leloup, Guillaume Leloup, Clotilde Peeters, Guillaume Sanders, Hugues Thierry Simbi, Adèle Vancoppernolle, les jeunes de la Maison de Jeunes du 88 (Bruxelles): Aurèle, Soumaya, Walid, Moussab, Hafssa, Imane, Youssra, Jalal, Khalid, Chaïma
- les illustrateurs: Lola Acedo Lopez, Corentin De Bruyn, Estelle De Bruyn, Valentine Jolibois, Cherokee Quevy, Cheyenne Quevy, Redouane Soussi, Sanae Soussi, Sarah Verjans

LES EXPERTS :

- les relecteurs : Dr Mireille Merckx (CHU Saint-Pierre et City Planning, Bruxelles), Joëlle Lambeau (Centre de planning familial « La famille heureuse », Saint-Gilles), Dr Christiane Zaharopoulos (Centre de planning familial « La famille heureuse », Saint-Gilles), Catherine Heule et Antoine Boucher (Infor-Drogues), André Petit (La Vague asbl), Muriel Demoulein, Dr Kimda Ung (Free Clinic, Bruxelles et centre de planning familial « Aimer à Louvain-la-Neuve »), Evelyne Gerstmans (MdA « l'Info des Jeunes », Seraing), Madeleine Guyot (AMO Samarcande), Émilien Hommé (AMO Samarcande), Carole Petre-Sourdieau, Fatima Ben Moulay (Simplement une école asbl), Céline Langendries (Espace Citoyen), Paul de Theux (Média Animation) et quelques parents d'ados: Véronique Geens, Alain Girboux, Marc et Dominique Vanstalle, Natacha Dustin
  Un merci tout particulier à Pauline Bombaert de l'AMO Samarcande
- la réalisation de la rubrique Ciné Jeunes: Christel Depierreux (Service éducatif de la Médiathèque de la Communauté française, collection « Éducation pour la santé »)
- la supervision linguistique et stylistique : Sylvie Van Rintel
- l'animation à l'illustration : Isabelle Deman

La collection audiovisuelle en Education pour la santé de La Médiathèque



Son objectif

Promouvoir la santé par les supports audiovisuels. La collection "Education pour la santé", initiée en 1983, comporte aujourd'hui plus **de 400 titres** accompagnés d'une fiche pédagogique. Elle est destinée aux enseignants, aux éducateurs, aux acteurs de terrain, aux étudiants en sciences humaines et bien sûr… à toute personne intéressée par le domaine de la santé.

La fiche pédagogique

Les médias sont sélectionnés pour leurs **qualités scientifique, pédagogique et cinématographique** par un comité composé de divers intervenants actifs en promotion de la santé. Ces documentaires et la fiche pédagogique rédigée sont ensuite mis à la disposition des membres de la Médiathèque dans son réseau de centres de prêt.

La collection « Education pour la santé » se décline sous **11 thèmes** :

- Alimentation
- Approche psychosociale de la santé
- Assuétude
- Handicap
- Hygiène de vie
- Petite enfance
- Problème de santé
- Sécurité
- Santé mentale
- Techniques, organisation et approche psychosociale des soins
- Vie sexuelle et affective

Les publications

Des publications sont réalisées en fonction de l'actualité dans le secteur de la santé et des partenariats. Elles sont destinées à mettre en valeur des médias de la collection traitant d'un sujet particulier. Celles-ci sont **gratuites sur demande**, disponibles dans le réseau des centres de prêt et téléchargeables (format PDF) sur le site www.lamediatheque.be

Titres déjà parus :

- *Des plumes et voix…pour réchauffer les maux (octobre 2009)*
- *Handifférence. Vivre autrement (février 2008)*
- *Histoires sans clope… (novembre 2006)*
- *Education pour la santé - le catalogue complet (janvier 2006)*
- *Bien manger pour mieux vivre (décembre 2004) – Epuisé mais toujours téléchargeable*
- *Handicap – La main au chapeau (janvier 2003) – Epuisé mais toujours téléchargeable*

Le Service éducatif

La collection « Education pour la santé » fait partie du Service éducatif de La Médiathèque qui développe **d'autres collections thématiques**. Le Service éducatif coordonne toutes les demandes à caractère pédagogique émanant du monde de l'enseignement et du réseau des centres de prêt. Il propose aussi des projets en **Education aux médias et des modules d'animation** destinés aux élèves et de formation pour les enseignants.



La Médiathèque - Service éducatif
Collection Education pour la santé
Christel Depierreux
Place de l'Amitié, 6 – 1160 Bruxelles
Tél. : 02/737 19 29 – Fax : 02/737 18 88
christel.depierreux@lamediatheque.be

Fédération des Centres d'Information et de Documentation pour Jeunes - CIDJ

Rue Saint-Ghislain, 29
1000 Bruxelles
02 219 54 12

Les centres d'information pour jeunes affiliés au CIDJ:

CAIJ Ener'J - Charleroi
Chaussée de Lodelinsart, 64
6060 Gilly
071 41 62 17

CID InterJ - Rochefort
Rue de France, 10
5580 Rochefort
084 22 30 73

Info-J Centre Indigo - La Louvière
Rue Sylvain Guyaux, 62
7100 La Louvière
064 22 42 93

Infor Jeunes - Bruxelles
Rue Van Artevelde, 155
1000 Bruxelles
02 514 41 11

Infor Jeunes – Laeken
Boulevard Emile Bockstael, 360 D
1020 Bruxelles
02 421 71 31

Le Kiosque – Berchem-Sainte-Agathe
Rue de l'Église, 14
1082 Berchem-Sainte-Agathe
02 465 38 30

MDA L'info des jeunes – Jemeppe/Seraing
Quai des Carmes, 1
4101 Jemeppe
04 234 38 38

- Conception et rédaction du projet : le CIDJ
- Éditeur responsable: Nadia Achbany
- Graphisme: Mazy Graphic Design – www.mazygraphic.be
- Illustrations: © istockphoto
- Impression: Dereume Printing
- Imprimé sur du papier recyclé
- Seconde édition mars 2011





Loterie Nationale
créateur de chances

La bibliographie se trouve sur le site Internet : www.douzquinz.be


Plus d'infos? www.douzquinz.be
cidj
info jeunesse